REVOLUŢIA SOMNULUI

Volum recomandat de Găspăr György ARIANNA HUFFINGTON (născută Arianna Stassinopoulos, la 15 iulie 1950) este una dintre cele mai importante personalităţi media din lume. Născută la Atena, s-a mutat în Marea Britanie la 16 ani și a urmat Girton Collège, Cambridge, specializarea economie, devenind, cinci ani mai târziu, președinte al faimoasei societăţi de dezbateri Cambridge Union. În 2005 a înființat The Huffington Post, un blog și site de știri care a reușit să se impună rapid la nivel mondial. I se altfel, în 2012, The Hufington Post a fost recompensat cu premiul Pulitzer pentru reportaj, iar în prezent, se numără printre cele mai accesate 50 de site-uri din lume. În 2016 afacerea a fost cumpărată de AOL, iar Arianna Huffington a o nunţat la funcţiile de președinte și redactor-șef pentru a se dedica lucrului la I hrive Global, care oferă consultanţă de specialitate în domeniul sănătăţii.

În 2009, Huffington a fost inclusă pe locul 12 în topul *Forbes* al celor mai influente femei din mass-media, iar doi ani mai târziu a ajuns pe locul 52 în i lasamentul celor mai puternice femei din lume. De asemenea, figurează în topul 100 al celor mai influente personalităţi media, întocmit de publicaţia britanică *The Guardian.*

liste autoarea a 15 cărţi, care acoperă teme dintre cele mai variate: artă, mitologie, politică, sănătate. Cel mai recent volum al său, *Revoluţia somnului. Cum să îţi schimbi viaţa noapte de noapte,* a ajuns, imediat după lansare, bestseller pe lista *New York Times.*

ARIANNA HUFFINGTON

REVOLUŢIA SOMNULUI

*CUM SĂ ÎŢI SCHIMBI VIAŢA NOAPTE DE NOAPTE*

Traducere din engleză de VIOLETA BIANCA STĂNESCU

CURTEA $ VECHE

Descrierea CIP a Bibliotecii Naţionale a României
HUFFINGTON, ARIANNA

Revoluţia somnului: cum să îţi schimbi viaţa noapte de noapte / Arianna Huffington; trad. din engleză de Violeta Bianca Stănescu – Bucureşti: Curtea Veche Publishing, 2017

Index

ISBN 978 – 606 – 44 – 0027 – 7

I. Stănescu, Violeta Bianca (trad.)

Redactor: Alina Bâltâc Tehnoredactor: Irinel Niculae

CURTEA VECHE PUBLISHING str. Aurel Vlaicu nr. 35, Bucureşti, 020091 tel.: 021 260 22 87, 0744 55 47 63 fax: 021 223 16 88 distribuţie: 021 222 25 36 e-mail: redacţiecurteaveche.ro internet: www.curteaveche.ro

ARIANNA HUFFINGTON

*THE SLEEP REVOLUTION*: *Transforming Your Life*, *One Night* at *a Time* Copyright © 22016 by Christabella, LLC

All rights reserved.

© CURTEA VECHE PUBLISHING, 2017 pentru prezenta versiune în limba română

ISBN 978 – 606 – 44 – 0027 – 7

*Pentru toţi cei care s-au săturat să fie mereu obosiţi*

Introducere

AM CRESCUT ÎNTR-O GARSONIERĂ din Atena, unde somnul era venerat. Când aveam 11 ani, părinţii mei au divorţat, iar eu, mama şi sora mea am fost nevoite să împărţim acea singură cameră. Totuşi, era de la sine înţeles că trebuia să facem tot ce ne stătea în putinţă ca să nu ne trezim una pe alta din somn. Dacă trebuia să mai învăţ după ce sora mea cea mică se culca, rămâneam în bucătărie, ca să nu o deranjez cu lumina. Mama era foarte strictă când venea vorba de importanţa somnului pentru sănătatea, fericirea şi rezultatele noastre şcolare. Dar, în ciuda acestor începuturi promiţătoare, odată ce am plecat de acasă – mai întâi ca să studiez la Cambridge şi, ulterior, ca să locuiesc şi să muncesc în Londra –, am început să consider că privarea de somn, normă culturală universală,

este cheia performanţei şi a succesului. FOMO[1] (frica de a rata lucruri) a devenit parte din viaţa mea cu mult înainte ca acest acronim să fie inventat (probabil de către milenarii[2] privaţi de somn).

Ani la rând, am continuat să-i spun somnului „du-te naibii!”, până când, aşa cum am scris şi în *Thrive*\ m-am prăbuşit din cauza nesomnului, a oboselii şi a surmenajului, în aprilie 2007. Tocmai revenisem acasă după ce mersesem cu fiica mea, Christina, pe atunci boboc de liceu, la Ziua Porţilor Deschise, ca să îşi aleagă facultatea. Regula de bază asupra căreia căzuserăm de acord – sau, mai bine zis, pe care fiica mea o impusese – era că nu am voie să stau pe Blackberry în timpul zilei. Dar asta nu însemna că nu mai muncesc (ce sacrilegiu!). În fiecare seară, luam cina târziu şi ne întorceam la hotel epuizate. Apoi, de parcă rolurile s-ar fi inversat, Christina era cea responsabilă şi mergea la culcare, în timp ce eu mă purtam ca o adolescentă care se furişează afară ca să stea până noaptea târziu.

După ce adormea ea, deschideam calculatoarele şi telefoanele Blackberry, răspundeam la toate e-mailurile „urgente” şi încercam să strecor o zi întreagă de muncă în ceea ce ar fi trebuit să fie timpul meu de odihnă. Asta se întâmpla până pe la trei dimineaţa, când nu-mi mai puteam ţine ochii deschişi. După trei sau patru ore de somn, eram din nou în picioare pentru programul de zi. Munca, până la urmă, era pentru mine mai importantă decât somnul, cel puţin pentru mine, cea din 2007. Pentru că – nu-i aşa? – conduc o afacere – una care îmi poartă numele. Bineînţeles, sunt indispensabilă, aşa că trebuie să lucrez toată noaptea, să răspund la o sută de e-mailuri, apoi să scriu un articol lung de blog, iar ziua să fiu şi o mamă perfectă. Acest stil de a lucra şi de a trăi părea că mi se

1 în original, Fear Of Missing Out, o formă de anxietate alimentată de rețelele sociale și manifestată printr-o teamă excesivă că ratezi oportunități sau un eveniment interesant. (N. trad.)

2* Universitatea Brown, a șaptea cea mai veche universitate din Statele Unite și una dintre cele mai prestigioase. (N. trad.)

potriveşte bine – până când nu s-a mai potrivit deloc…

Singura parte din acea călătorie pe care mi-o amintesc clar este dimineaţa rece şi ploioasă de la Brown, mergând ameţită de parcă era săptămâna examenelor finale. După aproape o treime din turul universităţilor, Christina s-a apropiat de mine şi mi-a zis: „Nu vreau să mă înscriu aici. Nu mai bine renunţăm la tur şi mergem să bem o cafea?” M-am simţit ca şi cum primisem un permis de eliberare din închisoare. Da, da! Unde este cel mai apropiat Starbucks? Cât de repede putem ajunge acolo? Sper că nu e coadă. Abia aştept a patra infuzie de cofeină din zi – este fix impulsul de care am nevoie ca săsupravieţ uiesc programului de noapte…

Turul universitar luase, aşadar, sfârşit. Dar nu am plecat direct acasă. Am zburat întâi la Portland pentru o conferinţă pe care, din mândrie, nu o scosesem din program, iar noaptea am zburat spre Los Angeles. După ce am ajuns acasă foarte târziu, m-am culcat şi m-am trezit peste trei ore pentru un interviu la CNN. Habar nu am de ce acceptasem. Există acel nivel de oboseală în care nu-ţi mai dai seama că eşti frânt, pentru că nu-ţi mai aminteşti cum e să nu fii… Exact ca atunci când eşti beat, starea aceasta acută de oboseală nu doar că te împinge să iei decizii proaste, dar nici măcar nu realizezi că nu eşti în situaţia în care să-ţi permiţi să iei vreuna. Mergeam ca o somnambulă prin propria viaţă.

Bineînţeles, fiind grecoaică, ar fi trebuit să ştiu că vanitatea este întotdeauna pedepsită. Iar a mea nu era o excepţie. Odată ajunsă la birou după interviu, organismul meu, pur şi simplu, nu a mai putut să facă faţă şi a cedat, iar eu mi-am pierdut cunoştinţa. M-am trezit apoi într-o baltă de sânge şi aşa am redescoperit – cu durere, dar şi cu uimire – ceea ce mama, fără prea multă carte şi, cu siguranţă, fără cunoştinţe în domeniul sănătăţii sau în cel ştiinţific, ştia instinctiv de atâţia ani: indiferent de constrângeri, fie că e o garsonieră micuţă şi înghesuită, fie un program de muncă aglomerat, somnul este o nevoie

umană fundamentală, care trebuie respectată.

Somnul este o constantă în istoria omenirii. Ne leagă unul de altul, de strămoşi, de trecut şi de viitor. Indiferent cine suntem şi unde ne aflăm în lume şi în ce punct al vieţii noastre, avem aceeaşi nevoie de somn. Deşi ne-a însoţit permanent de-a lungul istoriei, relaţia noastră cu somnul a cunoscut suişuri şi coborâşuri semnificative. În prezent, această relaţie este în criză.

Avem dovezi la tot pasul. De exemplu, ştii ce se întâmplă dacă scrii pe Google cuvintele „de ce sunt”? Până să scrii următorul cuvânt, funcţia de completare automată de la Google – bazată pe cele mai populare căutări – se oferă să îţi termine propoziţia. Prima sugestie este: „de ce sunt atât de obosit?” Spiritul global al vremii surprins perfect în doar şase cuvinte. Strigătul existenţial al epocii moderne. Şi nu doar la New York, ci şi în Toronto, Paris, Seul, Madrid, New Delhi, Berlin, Cape Town şi Londra. Privarea de somn este noul limbaj universal[3].

Deşi nu prea apucăm să ne bucurăm de el, somnul apare frecvent în discuţiile, articolele şi mesajele noastre de pe Twitter. Există aproape cinci mii de aplicaţii care apar când cauţi cuvântul „somn” în Apple App Store[4], peste 15 milioane de fotografii publicate pe Instagram cu hashtagul somn, încă 14 milioane cu somnoros şi peste 24 de milioane cu obosit. O căutare rapidă pe Google a cuvântului „somn va scoate la iveală peste 800 de milioane de rezultate. Somnul nu este doar înrădăcinat în subconştient; este în mintea noastră şi la ştiri, mai mult ca niciodată.

Deşi acum ştim mai multe despre somn decât odinioară şi am aflat cât de important este pentru fiecare aspect al stării noastre fizice, mintale, emoţionale şi spirituale, este tot mai greu să dormim suficient. Şi iată încă un paradox: progresul tehnologic ne-a permis să

3 In original, lingua franca (it.), limbă mixtă, limbaj comun între oameni care vorbesc limbi diferite. (N. trad.)

4 Magazinul de aplicații al dispozitivelor Apple. (N. trad.)

desluşim ce se întâmplă în timp ce dormim, dar tot el este şi unul dintre motivele pentru care relaţia noastră cu această parte fundamentală a existenţei noastre a fost compromisă.

Bineînţeles, nu doar tehnologia intervine între noi şi o noapte excelentă de somn. Mai este şi iluzia noastră colectivă că munca peste program şi surmenajul sunt preţul care trebuie plătit ca să avem succes. Metoda folosită (sau felul în care ne păcălim) nu este un mister: observând că nu există suficiente ore într-o zi, căutăm să mai dăm la o parte ceva. Iar somnul este soluţia la îndemână. De fapt, somnul nu are nicio şansă în faţa acestei definiţii intransigente a succesului.

În realitate, aceasta este o viziune dureros de incompletă asupra succesului. De aceea am scris *Succesul redefinit*-ca să explorez metodele prin care vieţile noastre pot deveni mai împlinite când lărgim definiţia dată succesului şi depăşim măsurătorile moderne legate de bani, statut şi putere, pentru a include starea de bine, înţelepciunea, curiozitatea şi puterea de a dărui.

Somnul este un element-cheie al stării noastre de bine şi interacţionează profund cu toate celelalte componente ale acesteia. Odată ce am început să dorm şapte sau opt ore pe noapte, mi-a fost mai uşor să meditez şi să fac exerciţii, am luat decizii mai înţelepte şi m-am conectat la un nivel mai profund cu mine însămi şi cu ceilalţi.

Mergând prin ţară ca să vorbesc despre *Succesul redefinit*, am descoperit că subiectul care apărea cel mai des era – de departe – somnul: cât de greu este să dormi destul, cum nu sunt suficiente ore într-o zi, cât de greu este să te relaxezi, să adormi şi să te odihneşti, chiar şi când ai destul timp. De la transformarea mea într-un evanghelist al somnului, oriunde mă duc, cineva mă trage de-o parte şi îmi mărturiseşte, adesea şoptind, ca şi cum ar fi secret de stat: „Chiar nu dorm destul. Sunt epuizat tot timpul”. Sau, cum mi-a spus o tânără după o discuţie în

San Francisco: „Nu îmi amintesc ultima dată când nu am fost obosită”. Până la sfârşitul serii, am de obicei aceeaşi conversaţie şi cu alţi oameni din încăperea respectivă. Ceea ce toţi vor să ştie este: „Ce trebuie să fac ca să am parte de mai mult somn?”

Este clar că, dacă vrem cu adevărat să avem succes, trebuie să începem cu somnul. Este poarta prin care trebuie să treacă orice viaţă plină de bunăstare. Din momentul în care ne naştem şi până murim, avem o relaţie cu somnul. Este subiectul predominant de discuţie pentru părinţii unui nou-născut. „Cum doarme bebeluşul?”, întreabă oamenii. Sau „Voi cum dormiţi?” Ori, într-o încercare de a fi „utili”: „Uite 25 de cărţi pe care le poţi citi în timpul liber despre cum să adormi un bebeluş”. Pentru toţi cei care au copii, nu e de mirare că, în 2011, cartea *Go the F-k to Sleep1*, a lui Adam Mansbach, a devenit bestseller. La celălalt capăt al firului, mai aproape de viaţa de zi cu zi, avem o expresie care descrie cea mai bună metodă de a da ortul popii: „să mori liniştit, în somn”.

Cu toţii avem o relaţie unică şi intimă cu somnul. Chiar şi când luptăm împotriva lui, este ca o relaţie intensă dragoste-ură cu un fost iubit care încă nu şi-a strâns toate lucrurile de la noi. Uneori, e o relaţie sănătoasă, care ne ajută în tot ce facem când suntem treji, dar alteori este sălbatică, disfuncţională şi distructivă. Ca să-l parafrazez pe Tolstoi – care era fascinat de somn –, fiecare relaţie nefericită cu somnul este nefericită în felul ei. Dar, fie că acceptăm fără rezerve această realitate, fie că îi opunem rezistenţă, toţi avem de-a face cu somnul: în fiecare zi, noapte de noapte, tot timpul.

Relaţia mea cu somnul a trecut, cu siguranţă, prin multe momente de cumpănă. Ani la rând, într-una dintre perioadele noastre frumoase, îmi notam în fiecare dimineaţă visele, imediat ce mă trezeam. Aveam pe noptieră o mică agendă în care scriam cât de multe detalii îmi aminteam, până când interveneau obligaţiile de peste zi. Era ca o relaţie intimă de prietenie la distanţă, doar că

împreună cu cineva cu care aveam ocazia – într-o versiune impalpabilă, atemporală şi mai profundă a mea – să fiu în fiecare noapte. Iar efectele acestui obicei, deşi era rezervat dimineţii, aveau ecou pe parcursul zilei.

Dar, aşa cum se întâmplă adesea, la un moment dat, s-au schimbat circumstanţele. În acest caz, a fost sosirea pe lume a primei mele fiice. Relaţia mea cu somnul nu s-a terminat – până la urmă, nici nu poate să se terminedar, cu siguranţă, ajunsese într-un impas. Departe era acum experienţa încântătoare a trezitului natural, după o noapte întreagă de somn. În locul ei, se afla o nouă realitate, unde somnul era, pur şi simplu, un obiectiv de neatins. Tranziţiile noapte-zi dispăruseră, somnul era ceva pe care mi-l permiteam doar în reprize scurte, printre alte lucruri, iar dieta mea era doar ce apucam să înfulec rapid în drum spre uşă. Somnul devenise un inconvenient, un obstacol ce trebuia depăşit, un lux pe care credeam că nu mi-l mai permit. Odată cu naşterea celei de-a doua fiice, lucrurile s-au înrăutăţit. În mintea mea, să dorm suficient însemna să-i privez pe copii de ceva – adică de timpul petrecut cu fetele sau de cel necesar pregătirilor pentru a doua zi. Bineînţeles, în realitate, le privam pe fete doar de abilitatea mea de a *fi* cu adevărat cu ele.

Chiar şi după ce nevoile de somn ale copiilor au devenit mai puţin presante, nu m-am mai întors niciodată cu adevărat în acea Grădină a Paradisului care era somnul de dinainte de a deveni mamă. La fel ca mulţi alţii, mi-am creat o viaţă în care credeam că nu mai am nevoie de atât de mult somn. Când copiii nu mi-au mai ocupat aşa mult timp, acel spaţiu gol s-a umplut cu alte lucruri – articole, discursuri şi cărţi care se cereau scrise, plus noul meu bebeluş, *The Huffington Post*. Aşa că ciclul de surmenaj şi oboseală continuă a devenit noua mea stare de normalitate – până când m-am trezit la realitate.

*În tren este uşor să urci, dar e greu să cobori.2*
Milan Kundera, *Arta romanului*[5]

5 Milan Kundera, Arta romanului, traducere de Simona Cioculescu,

La momentul respectiv, nu ştiam de ce am leşinat (în cădere, m-am şi lovit cu faţa de birou şi mi-am spart pometele). Cât am mers de la un doctor la altul şi am tot stat prin săli de aşteptare, încercând să-mi dau seama de ce mi s-a rupt filmul, am început să mă gândesc cum mi-am trăit viaţa până atunci. Am avut timp să îmi pun nişte întrebări esenţiale, de exemplu cea la care au încercat să răspundă majoritatea filosofilor greci: ce înseamnă să duci o viaţă autentică?

După cum aveam să aflu, nimic nu era în neregulă cu mine. În afară de faptul că – ei bine – totul era în neregulă. Diagnosticul a fost, pe scurt, caz acut de surmenaj la muncă, ceea ce filosoful belgian Pascal Chabot numea „boala civilizaţiei” 3. Şi totul se rezuma la somn. Dacă aveam de gând să fac schimbările necesare în viaţa mea, trebuia să încep cu somnul. Aşa că am început să repar, cu multă răbdare, relaţia noastră încordată. Şi sunt fericită să vă mărturisesc că acum ne-am împăcat. Dar, aşa cum se spune în programele de recuperare, trebuie să o luăm pas cu pas (sau noapte cu noapte).

Ce am învăţat este că, în zilele noastre, calea cea mai sigură de a-ţi pierde rezistenţa este lipsa de somn. Şi, dacă nu facem anumiţi paşi conştienţi ca să transformăm somnul într-o prioritate, nu vom dormi suficient. Pentru că o noapte în care să ne odihnim cu adevărat nu a fost niciodată mai greu de obţinut decât în ziua de azi. Cu cerinţele de la muncă şi din viaţa de familie, cu arsenalul nostru omniprezent şi în continuă creştere de ecrane strălucitoare şi dispozitive zbârnâitoare, suntem hiperconectaţi cu toată lumea – adesea din secunda în care ne trezim, până când, într-un final, reuşim să adormim. Dar, dacă nu suntem vigilenţi, putem să ajungem deconectaţi de noi înşine.

Ce-i mai gingaş, oare, ca un vânt de vară?

Mai tihnit decât un cărăbuş când zboară, Stăruind o clipă pe-învoltă floare şi trecând la alta, mulţumit sub

---

Editura Humanitas, București, 2008. (N. trad.)

soare? Mai odihnitor ca roza-n ostrov verde, Unde de privirea tuturor se pierde? Ce-i mai tainic decât cuibul filomelei? Ce-i mai sănătos ca frunzele vâlcelei? Ce-i, ca o romanţă, mai de vise plin? Decât chipul dragei ce e mai senin?

Ce, de nu tu, somn, ce ne-nchizi pleoapa, dulce, Murmurând de leagăn cântec, să ne culce?

John Keats, *Somn şi poezie4*

Dacă ne privim viaţa ca pe o călătorie spirituală, somnul devine un paradox: când ne identificăm complet cu persoana noastră din această lume – cu serviciul, felul în care arătăm şi contul bancar –, dormim în faţa dimensiunilor mai profunde ale vieţii. În poveşti precum *Frumoasa din pădurea adormită* şi *Albă-ca-Zăpada*, eroinele cad într-un somn adânc, în urma unei vrăji, şi sunt trezite ca prin farmec de un prinţ salvator. În viaţa de zi cu zi, avem toţi nevoie de un astfel de prinţ, dar nu toţi ne permitem să îl aşteptăm pe Făt-Frumos. Trebuie să ne fim *propriul* Făt-Frumos – să ne trezim întorcându-ne privirea de la proiectele şi distracţiile lumii exterioare către miracolele dinăuntrul nostru. Aceasta este adevărata trezire: cea a somnului. Şi, după cum scria Carl Jung, „visele ne oferă

— John Keats, „Somn şi poezie”, în *Versuri*, trad. Aurel Covaci, Editura

Tineretului, Bucureşti, 1969, p. 79. (N. trad.) informaţii despre secretele vieţii interioare şi scot la iveală factori ascunşi ai personalităţii celui care visează”.5

Trăim în epoca de aur a ştiinţei somnului – care arată toate felurile în care somnul şi visele joacă un rol vital în procesul nostru decizional, inteligenţa noastră emoţională, funcţia cognitivă şi creativitatea de care dăm dovadă. Tot ştiinţa a demonstrat că lipsa de somn este adesea principalul responsabil pentru anxietate, stres, depresie şi o mulţime de probleme de sănătate. Abia de curând am ajuns să înţelegem cu adevărat consecinţele medicale ale privării de somn. În anii 1970, doar trei centre din Statele

Unite ale Americii erau dedicate tulburărilor de somn.6 Până în anii 1990, numărul lor a crescut la peste 300, iar astăzi există peste 2.500 de centre de somn acreditate.7

Chiar şi aşa, persistă iluzia că ne putem face munca la fel de bine, fie că am dormit patru, cinci sau şase ore, fie că am dormit şapte sau opt. Este o iluzie care ne afectează nu doar sănătatea personală, ci şi productivitatea şi procesul decizional. Cu alte cuvinte, e posibil să nu mai avem aşa multe idei cum aveam înainte, să nu mai venim cu soluţii creative la problemele pe care încercăm să le rezolvăm, să fim maiţă fnoşi sau să pierdem o zi (sau zi după zi, an după an), făcând lucrurile în dorul lelii. Iar în unele meserii în spitale, pe autostrăzi sau în aer – lipsa de somn poate fi o chestiune de viaţă şi de moarte.

Deşi progresăm în ştiinţa somnului, avem şi o nevoie disperată de a-i redescoperi misterul. Fiecare noapte poate fi un memento că suntem mai mult decât suma succeselor şi a eşecurilor pe care le înregistrăm şi că, dincolo de toată lupta şi graba noastră, există o linişte la îndemâna oricui, care vine dintr-un loc mai profund şi mai străvechi decât zgomotul nesfârşit care ne înconjoară. Când ne conectăm la acea linişte prin somn, putem să profităm de ea, chiar şi în mijlocul unei zile pline de acţiune. „Trebuie să înveţi să te detaşezi înainte să înveţi să acumulezi lucruri” 8, spunea Ray Bradbury. Predarea în faţa somnului în fiecare noapte este renunţarea supremă.

Am scris *Revoluţia somnului* ca să examinez acest fenomen străvechi, esenţial şi misterios din toate unghiurile şi să explorez metodele prin care putem folosi somnul pentru a ne recâştiga controlul asupra vieţii noastre dezechilibrate. Până vei ajunge la capitolul despre metode şi tehnici, sper că te vei convinge de nevoia de a şti ce trebuie să facem şi cum punem în practică, de la conştientizare la acţiune. În primele două capitole, voi prezenta dovezile copleşitoare că suntem, într-adevăr, într-o criză a somnului. Peste 40 la sută dintre americani dorm mai puţin decât cele şapte ore recomandate pe noapte, iar

statisticile din restul lumii sunt similare (sau chiar mai rău).9 De la transport şi medicină, până la politică şi poliţie, vom vedea şi cum sunt afectate diverse domenii de activitate.

În al treilea capitol, vom face o călătorie în istoria somnului. Abia de curând am ieşit dintr-o perioadă care a început odată cu revoluţia industrială, în care somnul devenise doar un alt obstacol în faţa muncii.10 Venerarea somnului ca poartă unică spre sacru a fost sacrificată în faţa ideii de progres şi productivitate. Secolul XX a fost martorul mişcărilor sindicale, care au luptat împotriva modului în care munca ne-a invadat viaţa privată.11 Iar mai târziu, odată cu naşterea noii ştiinţe a somnului, am început să descoperim că există o legătură foarte strânsă între somn şi fiecare aspect al sănătăţii noastre fizice şi mintale.12 Sfârşitul secolului XX a fost, totodată, martorul unor progrese tehnologice care au făcut ca munca noastră să nu se termine, practic, niciodată, iar în acest punct de răscruce ne aflăm şi acum.

Mai departe, voi examina ştiinţa somnului şi ce se petrece cu adevărat când reuşim să adormim. Cauţi un răspuns scurt? Vei afla mai multe! Departe de a fi un timp inert, fără activitate, somnul ţine multe părţi din creierul nostru ocupate şi ceea ce facem – sau nu facem, dacă neglijăm somnul – are consecinţe majore. Vom învăţa cum privarea de somn duce la riscuri ridicate de diabet13, atac de cord14, infarct15, cancer16, obezitate17 şi Alzheimer18. Voi arunca apoi o privire şi asupra tulburărilor de somn, de la apnee şi insomnie până la ceva ce poartă numele de „sindromul capului care explodează” (da, acesta e numele lui ştiinţific!).

„Pe calea cea bună”, partea a doua a cărţii, va explora inovaţiile, reformele, invenţiile şi tehnologiile care alimentează revoluţia somnului. Oamenii vor să doarmă mai mult, iar piaţa răspunde la asta. Camerele de hotel se transformă în temple ale somnului, iar şcolile îşi modifică programul de începere a orelor ca să răspundă nevoilor de

somn ale adolescenţilor. În plus, piaţa de tehnologii *wearable*, care ne monitorizează somnul, a explodat, şi o mulţime de produse inteligente – de la saltele până la căşti – au apărut în viaţa noastră. Totuşi, mai sunt multe de făcut.

După cum voi explica în partea a doua, „Pe calea cea bună”, rezolvarea crizei somnului cere nu doar schimbări

— Dispozitive digitale care au capacitatea de a fi purtate şi de a interacţiona constant cu utilizatorii (de exemplu, ceasurile inteligente). (N. trad.)

practice ale felului în care ne petrecem ziua şi noaptea, ci şi regândirea priorităţilor şi a valorilor. Somnul se află, până la urmă, în centrul vitalităţii noastre generale. Când dormim bine, ne simţim bine – şi invers. Poate că suntem ceea ce mâncăm, dar cu siguranţă suntem şi cum dormim.

Sunt încrezătoare că, în această explorare, îţi vei regăsi respectul pentru somn şi, poate, vei începe şi o poveste de dragoste cu el. Trebuie să ne revendicăm acest tărâm special – nu doar pentru că somnul ne face mai buni la serviciu (deşi este important) şi mai sănătoşi (şi asta e important), ci şi pentru că e unica modalitate prin care ne conectăm la o versiune mai profundă a noastră. Pentru că, atunci când dormim, lucrurile care ne definesc identitatea când suntem treji – serviciile, relaţiile, speranţele şi temerile noastre – se retrag. Asta face posibil unul dintre beneficiile (şi miracole, până la urmă) cel mai puţin discutate: odată reveniţi din călătoria noastră nocturnă, somnul ne permite să vedem lumea cu alţi ochi şi cu sufletul revigorat, să ieşim din timp şi să revenim la vieţile noastre vindecaţi.

Aceste două fire care ne conduc viaţa – unul care ne trage spre lume, ca să avem realizări şi să facem lucrurile să se întâmple, iar celălalt, care ne trage dinspre lume, ca să ne hrănim şi să ne umplem din nou de energie – pot părea în conflict, dar, de fapt, se completează reciproc. Speranţa mea este ca, până la finalul acestei cărţi, să te

simţi inspirat să îţi reînnoieşti relaţia cu somnul – cu tot misterul şi plenitudinea sa – şi să te bucuri de revoluţia somnului, transformându-ţi viaţa şi lumea, noapte de noapte.

## PARTEA I

## *Trezirea la realitate*

### CAPITOLUL 1

### Actuala criză a somnului

ÎN 2015, SARVSHRESHTH GUPTA19 era analist la Goldman Sachs[6], în San Francisco, de un an. Copleşit de săptămânile în care muncea câte o sută de ore, s-a hotărât să îşi dea demisia în luna martie. Curând, însă, s-a reîntors – nu se ştie dacă din pricina presiunii sociale sau a uneia autoinduse. O săptămână mai târziu, l-a sunat pe tatăl său, la 2: 40 noaptea, şi i-a mărturisit că nu dormise de două zile. I-a spus că trebuia să termine o prezentare, dar şi să se pregătească pentru o şedinţă de dimineaţă şi că era singur în birou. Tatăl său l-a rugat insistent să se ducă acasă, dar Gupta i-a zis că mai stă puţin. Câteva ore mai târziu, a fost găsit mort pe strada din faţa blocului în care locuia. Sărise de la etaj.20

Moartea din cauza suprasolicitării la muncă are un termen propriu în japoneză (karoshi21), în chineză (*guolaosi22*) şi în coreeană (*gwarosa* 23). În engleză, nu există un astfel de cuvânt, dar victime avem la tot pasul. Şi, deşi acesta este un exemplu extrem al consecinţelor nesomnului, privarea de somn a devenit o epidemie. Este ca o fantomă care bântuie lumea industrializată. Pur şi simplu, nu dormim suficient. Iar problema este mult mai complexă – cu mize mai mari – decât realizează mulţi dintre noi. Mai rău ca niciodată, atât programul nostru de zi, cât şi cel de noapte sunt sub asediu. Numărul de sarcini pe care le înghesuim într-o zi a crescut, aşa că valoarea timpului în care stăm treji este mult mai mare.

„Timpul înseamnă bani!”, faimoasa replică a lui

6 Goldman Sachs este una dintre cele mai mari companii bancare din lume și unul dintre cei mai prestigioși angajatori. (N. trad.)

Benjamin Franklin, a devenit mantra lumii corporatiste, dar pentru asta am plătit cu lipsa de somn. De la începutul Revoluţiei Industriale, am început să tratăm somnul ca pe o rudă îndepărtată şi plictisitoare pe care o vizităm fără tragere de inimă, doar din obligaţie, pentru un timp cât de scurt posibil.

Cercetătorii trag un semnal de alarmă şi confirmă ceea ce strămoşii noştri ştiau instinctiv: somnul nu este timp mort. Somnul este un moment de activitate neurologică intensă – un timp generos destinat reînnoirii, consolidării memoriei, curăţeniei cerebrale şi neurochimice, precum şi mentenanţei cognitive. Valorificat cum trebuie, timpul pentru somn este la fel de important precum cel în care stăm treji. De fapt, dacă dormim suficient, calitatea fiecărui minut petrecut cu ochii deschişi creşte.

Astăzi, însă, cea mai mare parte a societăţii încă funcţionează sub iluzia colectivă că somnul este, pur şi simplu, timp pierdut în faţa altor preocupări, că putem tăia la nesfârşit din el pentru a ne satisface vieţile tot mai ocupate şi listele care dau pe-afară de sarcini. Vedem această iluzie reflectată în fraza „Oricum, voi dormi pe lumea cealaltă”, care a invadat conştiinţa populară, inclusiv într-un hit al lui Bon Jovi24, un album al regretatului rocker Warren Zevon25 şi un film poliţist în care joacă şi Clive Owen26. Oriunde te-ai uita, privarea de somn este lăudată şi aclamată: „Nu ai fost pe fază, ai pierdut.”[7] Expresia „a trage un pui de somn” este şi ea reprezentativă: somnul este ceva făcut pe fugă, ultimul pe lista de priorităţi din cultura noastră. Reţeta succesului în ziua de azi, cu definiţia sa profund eronată – „reușești în viață doar prin suprasolicitare şi stres” – combinată cu tentaţiile unei lumi conectate 24 de ore din 24, pune în pericol somnul mai mult ca niciodată.

Eu una am plătit deja preţul lipsei de somn când am leşinat din cauza surmenajului şi mă doare să văd prieteni

7 în original, you snooze (ațipești), you lose. (N. red.)

apropiaţi (dar şi oameni necunoscuţi) trecând prin aceleaşi încercări. Rajiv Joshi27 este directorul organizaţiei nonprofit B Te-am – din conducerea căreia fac şi eu parte –, fondată de Richard Branson şi Jochen Zeitz, pentru a ajuta afacerile să nu mai considere profitul singurul barometru al succesului. În iunie 2015, la doar 31 de ani, în timpul unei întruniri B Te-am din Bellagio (Italia), Rajiv a a suferit un colaps din cauza surmenajului şi a privării de somn. Fără să mai poată vorbi, şi-a petrecut opt zile într-un spital din Bellagio şi câteva săptămâni la şedinţe de fizioterapie. Vorbind cu diverşi experţi medicali, a descoperit că toţi avem un „prag al colapsului" şi, când nu ne odihnim suficient, ne apropiem tot mai tare de el. Rajiv a trecut acel prag şi a căzut în gol. „Lupta pentru o lume mai dreaptă şi mai trainică este un maraton, nu un sprint. Nu trebuie să uităm că lupta începe acasă cu rezistenţa personală", mi-a spus el când a revenit la muncă.

Potrivit unui recent sondaj Gallup, 40 la sută dintre americanii adulţi sunt privaţi de somn şi dorm cu mult mai puţin decât cele şapte ore minime recomandate.28 „Să dormi suficient este la fel de important ca o alimentaţie sănătoasă, activitatea fizică şi purtatul centurii de siguranţă" 29, consideră doctorul Judith Owens, directorul Centrului Pediatric pentru Tulburări de Somn din cadrul Spitalului de Copii din Boston. Dar majoritatea oamenilor nu cred că au nevoie de aşa mult somn. De aceea, el este „obiceiul de sănătate cel mai subestimat" 30, după cum lămureşte medicul Michael Roizen, inspector de sănătate la Clinica Cleveland. Un raport al Fundaţiei Naţionale pentru Somn31 susţine şi el această concluzie: două treimi dintre noi nu dormim suficient în timpul săptămânii.

Criza este globală: în 2011, 32 la sută dintre britanicii participanţi la un studiu32 au mărturisit că au dormit mai puţin de şapte ore pe noapte în ultimele şase luni. În 2014, numărul deja explodase până la 60 la sută. În 2013, peste o treime dintre nemţi33 şi două treimi dintre japonezii participanţi la un studiu au recunoscut că nu

dorm suficient în timpul săptămânii. De altfel, japonezii au şi un termen, *inemuri3*\ care, în mare, se traduce „a dormi pe tine” – adică să fii atât de epuizat, că poţi adormi în toiul unei şedinţe. Acest lucru este apreciat ca semn de dedicare şi trudă, dar, în realitate, este încă un simptom al crizei somnului cu care ne confruntăm.

Compania de dispozitive *wearable* Jawbone35 colectează date despre somn de la mii de oameni care folosesc aplicaţia UP de urmărit activitatea. Ca urmare, avem acum un top al oraşelor care dorm cel mai puţin. Locuitorii din Tokyo dorm periculos de puţin – doar 5 ore şi 45 minute pe noapte. Seul înregistrează o medie de doar 6 ore şi 3 minute; Dubai, 6 ore şi 13 minute; Singapore, 6 ore *şi ŢI* de minute; Hong Kong, 6 ore şi 29 de minute, iar Las Vegas, 6 ore şi 32 de minute. Când dormi mai puţin decât se doarme în Las Vegas, e clar că ai o problemă!

Bineînţeles, multe dintre aceste lucruri pot fi puse pe seama muncii – sau, mai degrabă, pe seama definiţiei pe care o dăm muncii, felului în care definim succesul şi ceea ce este important în vieţile noastre. Credinţa absolută că munca trebuie să aibă mereu prioritate în programul nostru a fost una costisitoare. Iar consecinţele ei s-au înrăutăţit pe măsură ce tehnologia ne-a permis tot mai multora dintre noi să ne luăm munca peste tot – în buzunare şi genţi, pe telefoane – oriunde am merge.

Casele, dormitoarele noastre – chiar şi paturile – sunt invadate de bipuri, vibraţii şi ecrane luminoase. Trăim cu posibilitatea conectării fără sfârşit – cu prieteni, străini, cu întreaga lume, cu orice emisiune TV sau film realizat vreodată – doar apăsând pe un buton care dă, deloc surprinzător, dependenţă. Oamenii sunt fiinţe sociale – suntem programaţi să ne conectăm. Chiar şi când nu ne conectăm digital, suntem într-o constantă anticipare. Fiind în această stare perpetuă, nu putem să ne deconectăm cu uşurinţă când vine ora de culcare. Nu prea dăm atenţie locului unde ne odihnim, deşi avem casa plină de mici altare confortabile unde gadgeturile noastre se odihnesc şi

îşi pot reîncărca bateriile.

Să fii conectat tot timpul este acum una dintre cerinţele succesului, după cum scria Alan Derickson în *Dangerously Sleepy*: „Privarea de somn se sprijină pe un repertoriu de practici considerate esenţiale supravieţuirii într-o lume competitivă. Mai mult decât pe vremea lui Thomas Edison, să te privezi de odihna necesară sau să renunţi la ea în favoarea lucrurilor asupra cărora deţii controlul este considerat reţeta succesului. În special într-o societate activă 24 de ore din 24, şapte zile din şapte, 365 de zile pe an. Americanii au un raţionament ideologic mai puternic ca niciodată, care dispreţuieşte lipsa de activitate”. 36

Iar americanii sunt departe de a fi inactivi. Din 1990 până în 2000, angajaţii americani au adăugat, într-un an, încă o săptămână de muncă.37 Un sondaj realizat în 2014 de Skift38, un site de călătorii, a arătat că peste 40 la sută dintre americani nu şi-au luat nicio vacanţă în acel an. Mare parte din timpul liber l-au petrecut tot la muncă, şi asta sacrificându-şi somnul.

Doctorul Charles Czeisler, şeful departamentului de tulburări circadiene şi de somn din Brigham şi al Spitalului de Femei din Boston, estimează că, în ultimii cincizeci de ani, somnul în timpul săptămânii a scăzut de la opt ore şi jumătate la sub şapte ore.39 Treizeci la sută dintre angajaţii americani mărturisesc că dorm şase ore pe noapte sau chiar mai puţin, iar aproximativ 70 la sută îşi descriu somnul ca fiind insuficient.40 „Descurcatul” cu mai puţin de şase ore de somn este una dintre principalele cauze ale surmenajului prin muncă.41

Pentru prea mulţi oameni din întreaga lume, cercul vicios al privării financiare alimentează şi cercul vicios al privării de somn. Dacă ai două sau trei joburi şi trăieşti de azi pe mâine, să dormi mai mult nu este, probabil, în topul listei tale de priorităţi. Ca şi în cazul îngrijirilor medicale, accesul la somn nu este egal sau corect distribuit. Somnul este tot un caz de inegalitate. Un studiu din 2013 realizat

de Universitatea din Chicago a descoperit că „o poziţie socio-economică inferioară este asociată cu o calitate redusă a somnului, somnolenţă crescută şi/sau probleme mai dese legate de somn”.42 Paradoxal, cu cât situaţia noastră este mai grea, cu atât este mai important să ne mărim rezistenţa ca să facem faţă provocărilor. Nu degeaba, atunci când avionul decolează şi ni se transmit instrucţiunile de zbor, aflăm că mai întâi trebuie să ne punem noi masca de oxigen şi abia apoi să o punem şi copiilor.

Locul în care trăim ne poate afecta şi el somnul. „Nu am văzut niciodată un studiu care să nu arate o legătură directă între calitatea cartierului şi cea a somnului” 43, a povestit Lauren Hale, profesor de medicină preventivă la Universitatea Stony Brook. Dacă trăieşti într-un cartier plin de conflicte între găşti şi acte neprevăzute de violenţă, inevitabil somnul tău va avea de suferit – iată încă un exemplu privind legătura dintre privarea de somn şi problemele sociale profunde.

Preţul somnului pierdut

Cu toate beneficiile ei, industrializarea a accentuat relaţia noastră defectuoasă cu somnul. Ne sacrificăm somnul în numele productivităţii, dar, în mod ironic, deşi lucrăm peste program, privarea de somn ne face să pierdem peste 11 zile de productivitate pe an.44 Per angajat, acesta este echivalentul a 2 280 de dolari. Pentru economia americană, privarea de somn se traduce în pagube anuale totale45 de 63 de miliarde de dolari, sub forma absenţelor şi a „prezenteismului” (când angajaţii sunt prezenţi fizic la muncă, dar nu se concentrează).

„Americanii nu lipsesc de la serviciu din cauza insomniei. Ei îşi fac treaba în continuare, doar că realizează mult mai puţin pentru că sunt obosiţi. Într-o economie bazată pe informaţii, este greu să găseşti o stare care să aibă un efect mai mare asupra productivităţii” 46, spune Ronald C. Kessler, profesor la Şcoala Medicală Harvard.

Tulburările de somn costă Australia peste cinci miliarde de dolari pe an, din cauza îngrijirilor medicale şi a costurilor adiacente.47 „Scăderea calităţii vieţii” a adăugat costuri echivalente cu monstruoasa sumă de 31, 4 miliarde de dolari pe an. Un raport intitulat ironic „Retrezirea Australiei” corelează lipsa de somn cu scăderea productivităţii şi cu accidentele din trafic şi de la locul de muncă.

În Marea Britanie, un sondaj a arătat că unul din cinci angajaţi a lipsit de curând de la serviciu sau a întârziat din cauza privării de somn.48 Cercetătorii estimează că acesta este echivalentul unei pierderi de peste 47 de milioane de ore de lucru pe an.49 Din cauza scăderii productivităţii, pagubele ajung la 453 de milioane de lire.

Aproape o treime dintre angajaţii britanici au mărturisit că se simt obosiţi în fiecare dimineaţă. Chiar dacă oamenii au început să conştientizeze importanţa somnului, puţine companii îi dau prioritatea cuvenită, luând în considerare efectele lipsei de somn asupra profitului. În Canada, 26 la sută dintre angajaţi au mărturisit că s-au învoit de la serviciu pentru că le era rău din cauza privării de somn.50 Aproximativ două treimi dintre adulţii canadieni au spus că se simt obosiţi „în majoritatea timpului”.51

Se pare că femeile au nevoie de mai mult somn decât bărbaţii, iar lipsa de somn are mai multe efecte negative asupra stării lor mintale şi fizice.52 Cercetătorii de la Centrul Medical Duke au descoperit că femeile sunt expuse unui risc mai mare de boli cardiace, diabet de tip 2 şi depresie. „Am descoperit că, pentru femei, somnul deficitar duce la niveluri mai ridicate de stres şi la sentimente puternice de ostilitate, depresie şi supărare. Acestea nu sunt asociate, în aceeaşi măsură, cu tulburările de somn la bărbaţi” 53, a declarat Edward Suárez, autorul principal al studiului.

Deşi femeile au intrat de mult pe piaţa muncii – o

piaţă creată mai ales de bărbaţi şi care se foloseşte de disponibilitatea noastră de a lucra peste program până la epuizare, ca garanţie a implicării şi a dedicării –, acestea poartă încă şi grijile gospodăriei. Consecinţa este că femeile retrag şi mai multe fonduri de la „Banca Somnului”. „Au atât de multe responsabilităţi, încât somnul ajunge adesea pe ultimul loc. Poate că sunt conştiente că somnul trebuie să fie o prioritate, dar – ştii cum e – trebuie să termine de făcut şi ultimul lucru de pe listă. Şi atunci totul se duce de râpă”, a explicat Michael Breus, autorul cărţii *Beauty Sleep.54*

Potrivit doctorului William Dement, fondatorul Clinicii pentru Tulbărări de Somn Stanford (prima de acest gen), mamele care lucrează şi au copii mici acasă şi-au adăugat, din 1969, 241 de ore de muncă şi timp pierdut pe drumuri, în fiecare an.55

Sarah Bunton, mamă şi trainer de aptitudini cognitive, şi-a descris experienţa într-un articol din *Huffington Post*: „Ai avut vreodată una dintre acele zile în care vrei să apeşi butonul de pauză? Permite-mi să reformulez: ai vreodată o zi în care nu vrei să pui pauză?… Pentru majoritatea mamelor, ziua nu se termină niciodată, fie că au serviciu, fie că nu. Pentru ele, nu există nici început, ci doar o continuare a haosului care a precedat un moment de linişte… Mami vrea, pur şi simplu, să tragă un pui de somn”. 56

„Să recunoaştem, femeile din ziua de azi sunt obosite. Suprasolicitate. Terminate. Varză”, este de părere Karen Brody, fondatoarea programului de meditaţie Bold Tranquility. „Eu sunt antrenor personal pentru multe femei ocupate şi toate îmi spun: «Mi-am petrecut ani întregi din viaţă ca să am o educaţie şi acum nu mai am energie să muncesc.»” 57

Doctorul Frank Lipman, fondatorul Centrului de întreţinere Eleven Eleven din New York, a văzut atât de mulţi pacienţi privaţi de somn şi epuizaţi, încât a inventat propriul termen ca să-i denumească. „Am început să le

spun *ofiliţi*, pentru că aşa mi se par” 58, a scris medicul. Această situaţie îi aminteşte de perioada pe care a petrecut-o în zonele rurale din Africa de Sud: „Acolo am văzut atât de multe boli cauzate de sărăcie şi malnutriţie, dar nu am văzut pe nimeni *ofilit*, aşa cum văd astăzi în New York”.

Lumea e prea mult pentru noi; târziu şi devreme, Adunând şi cheltuind, ne irosim puterile…

Pentru asta, pentru tot, suntem dezacordaţi.

William Wordsworth, „The world is too much” 59

La fel cum somnul este universal, aşa este şi credinţa că nu avem timp să dormim suficient. Dar, de fapt, avem mai mult timp liber decât credem. Secretul este să aruncăm o privire onestă la felul în care ni-l petrecem.

Să luăm exemplul lui Sherry Turkle, profesor de studii sociale ale ştiinţei şi tehnologiei, în cadrul MIT. În timpul

— MIT, acronim pentru *Massachusetts Institute of Technology*, este considerată una dintre cele mai bune universităţi din lume, ocupând locul 6, conform Times Higher Education. (*N.* trad.) liber, după ce lucra la noua ei carte, Sherry obişnuia să se relaxeze la televizor. Se uita la seriale precum *Mad Men*, *Homeland* şi *The Americans*. „Simţeam că mi-am câştigat dreptul la aceste recompense speciale”, mi-a povestit ea. „Îmi amintesc că am spus: «*Portocaliul este noul negru e* replica mea!», după ce am terminat capitolul «Prietenie» din cartea mea *Reclaiming Conversation* [Recâştigarea conversaţiei]. În timp ce lucram la capitolul «Romantism», se difuza *House of Cards*. Nu aş fi recunoscut niciodată că pun pe primul loc serialele TV. Mă şochează că nu m-am gândit niciodată să spun: «Somnul este prioritatea mea.»” 60

În ciuda preţului privării de somn, acesta este cazul a milioane de oameni din întreaga lume. Incidenţa morţii61 din orice cauză creşte cu 15 la sută când dormim cinci ore sau mai puţin pe noapte. Într-un articol din 201562, publicat de CNN.com, bazat pe ultimele descoperiri ale

Academiei Americane de Medicină a Somnului şi intitulat sugestiv „Dormi sau mori”, se discuta legătura dintre lipsa de somn şi riscul crescut de infarct, diabet şi obezitate. Cu alte cuvinte, lipsa de somn e o problemă de viaţă şi de moarte.

Chiar şi când nu ne omoară, privarea de somn ne face mult mai puţin sănătoşi. Doctorul Carol Ash, directorul de medicină a somnului de la Meridian Health, consideră că dacă pierdem chiar şi o oră de somn pe săptămână – ceea ce mulţi dintre noi facem fără nicio ezitare – poate creşte riscul de infarct.63 Chiar şi schimbarea orei poate să ne afecteze temporar ritualul de somn.

* în original, *Orange Is the New Black*, serial de comedie american, difuzat începând cu anul 2013. (*N. trad.*)

Încă mai cauţi semnale de alarmă? Un studiu din Rusia a dezvăluit că aproximativ 63 la sută dintre bărbaţii care au suferit un atac de cord aveau şi tulburări de somn.64 Bărbaţii care au probleme cu somnul prezintă un risc de atac de cord de 2 – 2, 6 ori mai mare, precum şi un risc de infarct de 1, 5 – 4 ori mai mare. Un studiu norvegian a demonstrat că oamenii care adorm greu sunt implicaţi în 34 la sută dintre accidentele de maşină mortale.65 Iar cei cu probleme de insomnie sunt de trei ori mai predispuşi să moară din cauza unui accident mortal. Lipsa melatoninei, hormonul care ne controlează somnul şi stările de veghe, creşte riscul incidenţelor de cancer la sân, ovarian şi de prostată.66

Slăbindu-ne sistemul imunitar, privarea de somn ne face şi mai susceptibili la o mulţime de boli, chiar şi la banala răceală.67 Companiilor le-ar merge mai bine dacă angajaţii s-ar învoi din cauza oboselii ca să mai doarmă puţin şi ar veni mai târziu la serviciu, decât să-şi ia concediu medical câteva zile sau, mai rău, să vină la birou bolnavi, încercând să supravieţuiască zilei în timp ce îi îmbolnăvesc şi pe ceilalţi.

Lipsa de somn are un impact major şi asupra abilităţii noastre de a ne regla greutatea. Într-un studiu al Clinicii Mayo s-a demonstrat că, în decurs de o săptămână, oamenii care dorm prea puţin se îngraşă mai mult decât cei odihniţi, deşi aceştia consumă în medie 559 de calorii în plus pe zi.68 Oamenii care dorm şase ore pe noapte au cu 23 la sută mai multe şanse să fie supraponderali.69 Dacă dormi mai puţin de patru ore pe noapte, cifrele sunt şi mai şocante: probabilitatea să fii supraponderal creşte cu 73 la sută. Aceasta se datorează faptului că oamenii care dorm mai mult secretă în cantităţi mai mici hormonul numit grelină – „hormonul foamei”, care ne creşte pofta de mâncare. Grupul privat de somn a înregistrat şi niveluri mai scăzute de leptină, „hormonul saţietăţii” care ne scade apetitul. Cu alte cuvinte, renunţarea la somn este o metodă sigură de a lua în greutate. Alte cercetări arată rolul somnului în producerea de orexină70, un neurotransmiţător care stimulează activitatea fizică şi consumul de energie, în scădere când suntem privaţi de somn.

Concluzia? Când nu suntem odihniţi, nu suntem sănătoşi. Şi asta se vede. Participanţii la un studiu suedez, fără să fie instruiţi în prealabil, au fost rugaţi să se uite la fotografii cu oameni privaţi de somn şi cu oameni odihniţi.71 Participanţii i-au etichetat pe cei din grupul privat de somn ca „mai puţin sănătoşi, mai obosiţi şi mai puţin atrăgători”.

Un experiment din Marea Britanie a testat efectele privării de somn pe un grup de 30 de femei.72 Pielea lor a fost analizată şi fotografiată după un somn de opt ore şi, din nou, după un somn de şase ore, timp de cinci nopţi la rând. Liniile fine şi ridurile au crescut cu 45 la sută, petele – cu 13 la sută, iar roşeaţa feţei, cu 8 la sută. Cu alte cuvinte, lipsa de somn se vede – la propriu – pe faţa noastră.

Somnul: cheia sănătăţii mintale

Cu cât săpăm mai în profunzime, cu atât rolul

somnului devine mai important, pentru că joacă un rol major în mentenanţa creierului. În timp ce dormim, creierul poate elimina toxinele73, inclusiv proteinele asociate cu boala Alzheimer. Cu alte cuvinte, dacă nu îi permitem creierului să facă această treabă esenţială, vom avea de plătit un preţ uriaş.

Somnul ne afectează sănătatea mintală la fel de mult cum o afectează pe cea fizică. S-a demonstrat că privarea de somn este strâns legată de toate tipurile de tulburări mintale cunoscute, în special de anxietate şi depresie. „Când descoperi anxietate sau o depresie şi analizezi lucrurile în profunzime, constaţi că, în 80 – 90 la sută dintre cazuri, există şi o problemă de somn” 74, a apreciat psihologul Brad Wolgast, de la Universitatea din Delaware. În Marele Sondaj al Somnului Britanicilor75, cercetătorii au descoperit că oamenii privaţi de somn sunt de şapte ori mai predispuşi să se simtă neajutoraţi şi de cinci ori mai predispuşi să se simtă singuri.

Nancy Fox, care conduce website-ul de nutriţie Skinny Kitchen, a descris plină de nostalgie efectele somnului asupra sănătăţii ei emoţionale: „Când nu dormeam suficient, simţeam cum mi se umplea paharul cu stres şi orice picătură peste îl făcea să se verse. Mi-aduc aminte cum, într-o zi, am primit un telefon că uitasem să iau copiii de la şcoală. Eram în maşină în parcarea unui restaurant… M-a luat cu totul prin surprindere! Lipsa de somn mă făcea fragilă emoţional, iar problemele mici păreau uriaşe”. 76

Privarea de somn ne distruge şi abilităţile mintale. „Performanţa ta cognitivă este redusă semnificativ”, a explicat Till Roenneberg, profesor la Universitatea Ludwig-Maximilian din München.77 „Capacitatea de memorare este redusă. Competenţele sociale sunt reduse. Întreaga ta performanţă are de suferit, iar felul în care iei decizii se schimbă”.

*Ştiai că? Atunci când baschetbalistul de la Golden State Warriors, André Iguodala, a început să doarmă mai*

*mult, viteza lui de reacţie a crescut cu 12 la sută, iar procentajul de reuşită a aruncărilor de trei puncte s-a dublat. Media punctelor înscrise pe minut a crescut cu*

*29 la sută, iar procentajul aruncărilor libere a crescut cu 8, 9 la sută. Procentajul mingilor pierdute a scăzut cu 37 la sută pe meci, iar numărul de faulturi cu 45 la sută.78*

Dacă dormi doar şase ore pe noapte timp de două săptămâni, performanţa îţi scade la fel de mult ca unei persoane care nu a dormit 24 de ore.79 Pentru cei care dorm doar patru ore, riscurile sunt la fel de mari ca atunci când ar sta treji 48 de ore. Potrivit unui sondaj al emisiunii *Today*, efectele secundare ale lipsei de somn includ probleme de concentrare (29 la sută), pierderea interesului pentru hobby-uri şi activităţi de relaxare (19 la sută), adormitul în momente nepotrivite pe parcursul zilei (16 la sută), pierderea cumpătului sau comportamentul nepotrivit faţă de partenerul de viaţă sau copii (16 la sută), precum şi comportamente deplasate la locul de muncă (13 la sută).80

Dacă un prieten ţi-ar descrie un astfel de comportament cronic, te-ai gândi că are o problemă cu drogurile sau alcoolul şi ai pune la cale o „intervenţie" Când vine vorba de somn, nu suntem încă în stadiul în care tratăm privarea cu aceeaşi seriozitate şi insistenţă.

Uneori, aceste efecte secundare ne lovesc din plin. Când avea 30 de ani, Nalini Mani, un consultant care trăieşte în Washington, D.C., dormea doar 2, 5 – 3 ore pe noapte. Mani mi-a povestit cum, la un moment dat, corpul ei a cedat: „Mergeam spre casă pe la 10 seara, după ce aterizasem pe aeroportul La Guardia. Am intrat în casă, mi-am scos pantofii şi am stat pentru câteva clipe pe canapea. Nu îmi mai amintesc ce s-a întâmplat după. M-am trezit în aceeaşi poziţie, la 9.30, a doua zi, cu toate hainele pe mine. Corpul meu se blocase şi nu se mai mişcase deloc". 81

Somnoros la volan

Un studiu din Australia a dezvăluit că, după ce stăm treji 17 – 19 ore (pentru mulţi dintre noi, o zi normală!), ne confruntăm cu probleme cognitive echivalente unei alcoolemii de 0,05 la sută în sânge (doar puţin sub limita legală din multe state americane[8]).82 Dacă stăm treji doar câteva ore în plus, „alcoolemia" creşte până la 0,1 la sută – conform legii, suntem deja beţi. Fireşte, avem teste pentru a verifica alcoolemia, dar nu şi pentru cei care conduc somnoroşi. Ar trebui să luăm în calcul toate situaţiile în care nu putem conduce. Când îi trag pe dreapta pe oamenii care conduc haotic, poliţiştii ar trebui să îi întrebe dacă au dormit suficient.

Nu este prea târziu să conştientizăm impactul privării de somn asupra capacităţii de a conduce vehicule. Aproape 60 la sută dintre conductorii de tren, 50 la sută dintre piloţi, 44 la sută dintre şoferii de camion şi 29 la sută dintre şoferii de autobuz şi taxi recunosc că rareori apucă să doarmă suficient în timpul săptămânii.83

Consecinţele sunt de la sine înţelese. „Când nu dormim suficient, toate aspectele care ne definesc ca oameni şi toate capacităţile sunt degradate şi afectate", a explicat Mark Rosekind, care lucrează în cadrul Administraţiei Naţionale de Siguranţă a Traficului pe Autostrăzi. „Ce înseamnă asta? Capacitatea de a lua decizii, viteza de reacţie, conştientizarea unor situaţii, memoria, comunicarea şi alte asemenea capacităţi scad cu 20 – 50 la sută". 84 Deci, de ce tolerăm – sau chiar venerăm şi aplaudăm – privarea de somn? în cultura noastră, în special la locul de muncă, dacă rezişti fără somn, meriţi un premiu. Dar, dacă somnolenţa are aceleaşi efecte ca beţia, când ne urcăm la volan, punem în pericol atât propria viaţă, cât şi pe a celorlalţi.

În 1982, 21 113 oameni au murit pentru că s-au urcat băuţi la volan.85 Până în 2013, numărul morţilor a scăzut

8 Aproape 85 la sută din populația lumii locuiește în țări în care legea prevede limite de 0,05 la sută (sau mai puțin) alcool în sânge, inclusiv Franța și Italia. în România, legea este mai permisivă, cu o limită de 0,2-0,5 g/1 alcool pur în sânge. (N. trad.)

la puţin peste 10.000.86 Un factor-cheie a fost schimbarea de mentalitate a oamenilor, a poliţiei şi a societăţii, în general, dar şi dorinţa de a lua problema în serios. Criza somnolenţei la volan merită aceeaşi atenţie. Potrivit cercetătorilor de la Universitatea din Pennsylvania, „accidentele cauzate de somnolenţă au o rată de mortalitate sau gravitate la fel de mare ca a accidentelor provocate de alcool”.87

Un raport al Centrelor de Control şi Prevenţie a Bolilor a descoperit că 4, 5 la sută dintre şoferii de 18 până la 24 de ani au adormit cel puţin o dată la volan în luna precedentă studiului.88 Pentru cei în vârstă de 25 până la 34 de ani, procentul este de 7, 2 la sută. Într-un sondaj al Fundaţiei Naţionale pentru Somn, 60 la sută dintre adulţi au recunoscut că au condus obosiţi în ultimul an.89 Asta înseamnă 168 de *milioane* de oameni dacă îi luăm în calcul doar pe cei care recunosc. Peste o treime dintre ei, adică 56 de milioane de oameni, au şi aţipit la volan.

Carin Kilby Clark, fondatoarea Mommyhood Mentor, a povestit cum era să intre într-o intersecţie extrem de circulată din cauza privării de somn. „Ameţită şi confuză, mi se părea că apăs frâna, dar, de fapt, nu o călcam suficient de tare. Datorită unui şofer care m-a claxonat de mama focului, am ieşit brusc din transă… Conduceam pe jumătate adormită. Ca să fiu şi mai sinceră, îmi trăiam viaţa pe jumătate adormită”. 90

Şi, dacă asta nu e îndeajuns de îngrijorător, şoferii somnolenţi sunt implicaţi în 328.000 de accidente în fiecare an, dintre care 6 400 sunt mortale.91 Experţii în somn au o denumire pentru acest fenomen de aţipeală: „microsomn”. 92 Acesta apare când adormim, fără să ne dăm seama, timp de câteva secunde sau chiar mai bine de un minut. Dacă eşti la volan, e un fenomen de-a dreptul înspăimântător. Imaginează-ţi că mergi de acasă la serviciu şi conduci pe autostradă cu 95 kilometri pe oră; la acea viteză, maşina ta merge cu 27 de metri pe secundă. Dacă ţi se închid ochii chiar şi patru secunde, maşina ta a mers

deja o lungime de teren de fotbal până să te trezeşti, iar consecinţele pot fi fatale.

Bărbaţii sunt cu 11 la sută mai susceptibili să se urce la volan deşi sunt somnoroşi.93 Ba mai mult, adorm de aproape două ori mai des în timp ce conduc. Nu este deloc surprinzător, dacă ne gândim la statutul macho pe care îl atribuim puterii de a trăi şi fără somn.

Iar domeniul aflat în cel mai mare pericol este cel al transportului de mărfuri. „Bărbaţii care conduc camioane şi T.I.R-uri au fost dintotdeauna o specie aparte de angajaţi în câmpul muncii”, a explicat Alan Derickson. „La mijloc, se află identitatea lor masculină şi dură… Pe scena oferită de autostrăzi, zonele de odihnă şi parcările pentru T.I.R.-un, şoferii care conduc marile noastre camioane joacă de aproape un secol un rol de anduranţă masculină”. 94

În prezent, se estimează că există două milioane de camionagii pe autostrăzi95, iar accidentele care implică T.I.R.-un şi camioane se soldează cu 4.000 de morţi şi peste 100.000 de răniţi anual, doar în Statele Unite.96 în 2013, peste 60 la sută dintre şoferii somnoroşi implicaţi în accidente mortale au fost şoferi de camion.97 într-un sondaj guvernamental, aproape jumătate dintre toţi şoferii de camion au recunoscut că, în anul precedent, au adormit la volan.98 Doar în 2014, 725 de camionagii au murit în accidente de maşină.99

În acelaşi an, pericolul pe care îl reprezintă şoferii de T.I.R. adormiţi a fost şi mai evident. Pe autostrada New Jersey Turnpike, un camion Walmart a intrat într-o limuzină în care se aflau, printre alţii, şi actorii de comedie Tracy Morgan[9] şi James McNair.100 Accidentul i-a fost fatal lui McNair, iar Morgan şi alţi doi pasageri au fost răniţi grav. Un raport al Comisiei Naţionale de Siguranţă a Transportului a confirmat că şoferul nu dormise de 28 de ore şi că asta a cauzat accidentul.101 în acea noapte, el condusese 1 290 de kilometri de acasă, din Georgia, până la un magazin Walmart din Delaware, unde intra în tură la

9 Autostradă de 197 de kilometri, din New Jersey. (N. trad.)

11 dimineaţa. Era ultima lui livrare când a avut loc accidentul, aproape 14 ore mai târziu, la ora 12: 54. Accidentul a apărut la ştiri în toată ţara pentru că era implicată şi o vedetă, dar anual au loc mii de evenimente rutiere care nu ajung pe prima pagină.

Dramaturgul Ron Wood se luptă pentru legi mai stricte pentru companiile de transport de mărfuri, de când mama, sora şi cei trei nepoţi ai lui au murit într-un accident cauzat de un şofer de camion care condusese continuu timp de 35 de ore. „Legat de accidentul în care a fost implicat şi Tracy Morgan, pot spune că au trecut zece ani de când familia mea a fost ştearsă de pe faţa pământului, iar noi nu suntem nici acum în siguranţă. Asta mă înfurie", a povestit el. 101 Autorităţile din mai multe state se gândesc să ia măsuri şi să considere că a conduce în stare avansată de oboseală este caz penal. Însă doar două state – Arkansas şi New Jersey-au astfel de legi puse în aplicare.102

Cu doar câteva zile înainte de accidentul lui Tracy Morgan, Susan Collins, senator a statului Mâine, adăugase un articol de lege prin care relaxa reglementările cu privire la odihna şoferilor.103 „Cu un singur articol, dăm la o parte legi pentru care am pledat ani în şir", a izbucnit Daphne Izer, al cărei fiu a fost omorât, în 1993, de un şofer de camion – tot de la Walmart – care a adormit la volan.104 Pentru a-i scuti pe alţi părinţi de aceeaşi suferinţă, Izer a fondat Asociaţia Părinţi împotriva Camionagiilor Obosiţi, care pledează pentru siguranţa transportului.

Legile actuale le permit şoferilor să conducă timp de 11 ore într-o tură de lucru de 48 de ore.105 Majoritatea şoferilor sunt, însă, plătiţi la kilometru, iar angajatorii nu sunt obligaţi să le achite orele suplimentare. Sistemul recompensează, practic, condusul în stare de oboseală, iar, în privinţa asta, chiar are succes.

Aeroporturile au reguli mai stricte, care prevăd timpul de odihnă pentru piloţi între zboruri şi impun câte ore au voie să piloteze într-o anumită perioadă.106 în

domeniul aviatic există, de obicei, mai multe niveluri ale siguranţei: copiloţi în cabina zborurilor comerciale, tehnologii de pilot automat şi controlori de trafic aerian care monitorizează traseul avionului. Totuşi, încă se întâmplă tragedii. Un studiu al Comisiei Naţionale de Siguranţă a Transportului a arătat că oboseala a cauzat 23 la sută dintre accidentele aviatice majore din perioada 2000 – 2012.107

În 2010, un raport al investigatorilor accidentului de la Air India, soldat cu 158 de morţi, a arătat că din cabină se auzeau „sforăituri şi o respiraţie greoaie".108 Mai există şi momente când noi, pasagerii, scăpăm ca prin urechile acului, fără să ne dăm seama. În documentarul *Sleep Alert*, căpitanul unui avion Boeing 747 a mărturisit: „Mi se mai întâmplă să adorm în cabină, să mă trezesc 20 de minute mai târziu şi să îi găsesc pe ceilalţi doi membri ai echipajului adormiţi la rândul lor". 109

Chiar şi când consecinţele nu sunt tragice, privarea de somn poate duce la incidente cel puţin bizare. În aprilie 2014, stewarzii dintr-un avion Alaskan Airlines au rămas înmărmuriţi când au auzit zgomote ciudate venind din cală, care ar fi impus o aterizare de urgenţă.110 Vinovatul? Un hamal privat de somn, care adormise în timp ce încărca bagajele în avion şi se trezise la 9.000 de metri în aer. Mai grav decât atât, privarea de somn îi afectează şi pe angajaţii care scanează bagajele la aeroport.111 Potrivit unui studiu al Universităţii din Pennsylvania şi al Ministerului Apărării Naţionale, performanţa lor se deteriorează rapid când sunt privaţi de somn. La fel se întâmplă şi în cazul poliţiştilor de frontieră[10]: potrivit unui studiu Harvard, 75 la sută dintre ei sunt privaţi de somn.112

Un studiu realizat de NASA şi de Administraţia Federală a Aviaţiei113 a dezvăluit că, în Statele Unite ale

10 în original, Federal Air Marshal Service (FAMS), o agenție a poliției aeronautice din Statele Unite, subordonată Administrației de Siguranță a Transportului, care pregătește ofițeri pentru a detecta și a lupta împotriva atacurilor și atentatelor vizând Statele Unite. (N. traci.)

Americii, controlorii de trafic aerian dorm circa 5, 8 ore pe noapte, iar în timpul turelor de noapte, timpul pe care îl rezervă somnului scade la 3, 25 ore. Mai mult, 56 la sută dintre controlorii care au făcut greşeli privind siguranţa la locul de muncă au dat vina pe oboseală.

În 2014, la cinci ani după ce un avion s-a prăbuşit în Buffalo, New York, omorând 50 de oameni din cauza oboselii pilotului, au intrat în vigoare noi legi114, care le cereau piloţilor să doarmă zece ore între ture, dintre care opt ore neîntrerupt. Timpul maxim pe care piloţii au voie să îl zboare este de opt-zece ore. Ei trebuie să aibă şi 30 de ore consecutive libere în fiecare săptămână.

Accidentele de tren cauzate de privarea de somn au ajuns şi ele în atenţia presei. William Rockefeller, conductor cu peste zece ani de experienţă, a aţipit pentru câteva momente într-o dimineaţă de decembrie, în 2013, în timp ce trenul său intra cu 130 de kilometri pe oră într-o curbă din Bronx în care limita de viteză era de 50 de kilometri pe oră.115 Rockefeller s-a trezit şi a călcat frâna, dar trenul a deraiat, omorând patru oameni şi rănind alte câteva zeci.

În acelaşi an, privarea de somn a cauzat, cel mai probabil, şi accidentul în care a fost implicat un tren Amtrak din Philadelphia, eveniment soldat cu opt morţi. Sindicatul Conductorilor de Locomotive şi Uniunea Angajaţilor din Căile Ferate au constatat că Brandon Bostian, conductorul trenului, era epuizat din cauza noului program de sosire a trenului în staţii. „Suntem sută la sută siguri că problema noului program, perioada redusă de odihnă şi perioadele de oprire între staţii au avut o contribuţie directă şi imediată asupra accidentului cauzat de acest tânăr” 116, a declarat unul dintre membrii Uniunii, Karl „Fritz” Edler.

Doctori fără program de somn

La fel de renumiţi pentru privarea de somn sunt doctorii şi asistentele, care iau decizii de viaţă şi de moarte în timp ce fac faţă obositoarelor ture de noapte şi

solicitărilor de urgenţă. „Sănătatea şi cultura se întrepătrund: ce mâncăm, cât de activi suntem, cât de mult dormim”, a comentat chirurgul-şef american Vivek Murthy. „Când eram la rezidenţiat „circula un mit potrivit căruia oamenii puternici nu au nevoie de somn… Nu este, însă, bine să trăim într-o societate care susţine astfel de practici nesănătoase”. 117

Comunitatea medicală are o cultură de tipul „pe jumătate martir, pe jumătate erou” 118, după cum a descris-o Brian Goldman, medic la Urgenţă în cadrul Spitalului Mount Sinai din Toronto. „Jack Bauer[11] (după personajul principal din serialul *24*) este argoul folosit în spitalele britanice pentru un medic care are grijă de pacienţi, deşi este treaz de peste 24 de ore”, a povestit Goldman. „Faptul că am inventat un termen pentru colegii privaţi de somn în loc să rezolvăm problema arată că noi, medicii, suntem atât de obişnuiţi cu asta, că nici măcar nu-i mai dăm importanţă”.

Cercetătorii de la Şcoala Medicală Harvard şi Spitalul pentru Femei Brighani au studiat efectele privării de somn pe aproximativ 3.000 de medici aflaţi în primul an de rezidenţiat.119 Numărul maxim de ore în care un rezident lucrează este de 80 ore pe săptămână, dar turele individuale pot ţine mai mult de 24 de ore. Cercetătorii au descoperit că în lunile în care stagiarii au lucrat cinci sau mai multe ture mai lungi de 24 de ore, „efectele adverse cauzate de oboseală” au crescut cu 700 la sută, iar cele care au dus la moartea pacienţilor, cu 300 la sută. Într-un spital din Pennsylvania, în 2015, o asistentă a aţipit în timp ce hrănea un nou-născut şi l-a scăpat în cap.120 Bebeluşul a supravieţuit, dar a suferit o fractură la craniu.

Angajaţii din sistemul de sănătate care sunt privaţi de somn dau dovadă deşi mai puţină acuitate, ceea ce poate avea consecinţe grave.121 James Reason, profesor

11 Personaj principal al serialului 24, care lucrează în cadrul Brigăzii Antitero. Sky 1 l-a desemnat numărul 1 în topul celor mai duri bărbați de la TV. (N. trad.)

de psihologie la Universitatea din Manchester, a comparat sistemul de prevenţie a culpei medicale cu mai multe felii de şvaiţer aşezate una peste alta: sunt găuri la fiecare nivel, dar, de obicei, ele nu se suprapun – o asistentă, de exemplu, îşi poate da seama de greşeala unui rezident şi o poate corecta la timp.122 Dar când găurile se suprapun, pot duce la rănirea sau chiar la moartea pacientului. Dacă cei implicaţi nu au dormit suficient în noaptea precedentă, găurile metaforice au şanse mai mari să se suprapună.

Nu-i de glumit: copiii şi somnul

Perturbările de somn sunt şi mai periculoase pentru bebeluşi, preşcolari şi copii. Creierul copiilor mici trece printr-o perioadă critică de plasticitate, în timpul căreia aceştia absorb multe informaţii şi îşi dezvoltă o mulţime de abilităţi lingvistice, motorii, vizuale şi cognitive, motiv pentru care bebeluşii şi preşcolarii învaţă atât de repede.123 Toate acestea nu sunt posibile fără suficient somn de calitate. Cercetătorii Universităţii din Pennsylvania au descoperit că „somnul REM sedimentează şi întipăreşte experienţele în creier… Experienţele sunt fragile şi tind să dispară fără somn REM: creierul, practic, uită ce a văzut”.124

Privarea de somn afectează şi dezvoltarea comportamentală. Medicul Aneesa Das, directorul adjunct al Programului de Medicină a Somnului din cadrul Universităţii de Stat Ohio, a tras un semnal de alarmă, explicând că privarea de somn nu este întotdeauna evidentă la copiii mici.125 Când adulţii nu dorm suficient, se simt şi arată obosiţi. La copii, se întâmplă adesea contrariul – privarea de somn îi face să pară hiperactivi şi ajung să fie diagnosticaţi cu ADHD.126

În 2012, cercetătorii de la Colegiul de Medicină Albert Einstein şi de la Universitatea din Michigan au studiat peste 11.000 de copii britanici, de la naştere până la şapte ani.127 Ei au descoperit că cei care sforăiau, aveau apnee în somn sau respirau pe gură – aceştia fiind factori perturbatori – aveau cu 20 – 60 la sută mai multe

şanse să dezvolte probleme comportamentale la vârsta de patru ani. Până la şapte ani, această probabilitate creştea de la 40 la 100 la sută. Cel mai frecvent simptom era chiar hiperactivitatea.

Odată ce copiii ajung la şcoală, provocările externe devin şi mai serioase, iar problemele de somn cresc. Cercetătorii Universităţii din Hong Kong au descoperit că 20 la sută dintre adolescenţii studiaţi adormeau cu greu, se trezeau peste noapte şi aveau dificultăţi cu trezitul dimineaţa, pentru a merge la şcoală.128

Unul dintre motivele pentru care elevii nu dorm suficient este că şcoala începe mult prea devreme. Pe măsură ce cresc, structura unei zile de şcoală devine şi mai defazată faţă de ritmul natural al copiilor şi al adolescenţilor.

Mary Carskadon, profesor de psihiatrie şi comportament uman la Universitatea Brown, a realizat un studiu despre schimbarea ritmului circadian la copii pe măsură ce cresc şi despre efectele programului de şcoală asupra somnului.129 Ceea ce a descoperit a fost că, odată cu înaintarea în vârstă, copiii încep să se împotrivească semnalelor de somn transmise de organism, sub forma unor hormoni ai somnului. Deşi copiii mai mari au nevoie de acelaşi număr de ore de somn ca şi cei cu câţiva ani mai mici, ei stau până târziu – de multe ori câteva ore peste ora la care creierul lor este pregătit de somn.

Tendinţa, mi-a spus Carskadon, apare în preadolescenţă şi este strâns legată de secreţiile de melatonină, „hormonul lui Dracula” sau hormonul tinereţii, care ne calibrează ritmurile circadiene. Melatonina este eliberată seara, mai târziu la tineri decât la adulţi, şi îi face să stea treji până târziu în noapte – o provocare când şcoala începe dimineaţa. După cum a constatat Steven Lockley, de la Şcoala Medicală Harvard, „să pui un adolescent să se trezească la şapte dimineaţa este ca şi cum mă pui pe mine să mă trezesc la patru”.130

Problema este agravată de tehnologie şi de modul în

care aceasta îi afectează pe adolescenţi. Aceia dintre ei care dorm cu iPhone-ul în braţe şi stau până târziu în noapte să dea SMS-uri sunt emblemele noii noastre lumi digitale. După cum mi-a spus medicul Rakesh Bhattacharjee, expert pediatru în somn la Universitatea din Chicago, „televiziunea, jocurile video, smartphone-urile şi tabletele au fost recent identificate ca agenţi care perturbă somnul copiilor până la privare total”.131 Lumina acestor dispozitive nu ne face bine niciunuia dintre noi la culcare, cu atât mai puţin adolescenţilor.132

Consecinţele ignorării acestor realităţii sunt grave. Efectul imediat este faptul că elevii nu prea învaţă. După cum au arătat cercetătorii Universităţii Uppsala, din Suedia, adolescenţii care dorm mai puţin de şapte ore pe noapte prezintă cel mai mare risc de a nu se descurca la şcoală.133 Această relaţie dintre somnul precar, note şi procentele de abandon şcolar este valabilă şi pentru studenţi, în facultate.134

Un studiu din 2014 al Universităţii din Sydney şi al Şcolii de Medicină Mount Sinai din New York a descoperit că durata scurtă de somn la adolescenţi şi la tinerii adulţi este asociată cu niveluri mai ridicate de stres şi de anxietate.135 Pentru fiecare oră de somn pierdut, riscul stresului creşte cu 14 la sută. Un sondaj din 2015, realizat de Consiliul pentru Somn din Marea Britanie, a descoperit că în cazul a 83 la sută dintre adolescenţii britanici somnul este compromis de anxietate şi de stresul examenelor.136

Bineînţeles, dincolo de note şi de stres, se află şi consecinţele mortale ale privării de somn, de care fiecare părinte e terifiat. În mai 2012 am citit şocată o ştire despre moartea Marinei Keegan, o scriitoare talentată, colegă de facultate cu fetele mele.137 La doar câteva zile de la absolvire, a murit într-un accident de maşină, după ce iubitul ei a adormit la volan.

Privarea de somn şi serviciile publice: de la politică la poliţie

Campaniile noastre electorale ne arată, în mod

constant, candidaţi care se laudă cât de puţin dorm şi cât de mult stau peste program. Ceea ce proclamă, de fapt, cu o atitudine macho este: „Hei, votează-mă, îmi organizez viaţa atât de prost, încât felul în care iau decizii este tot timpul compromis. Dacă vrei un lider care, practic, este beat tot timpul, eu sunt omul potrivit!” Este o formă de ipocrizie mascată. „Niciun politician nu ar fuma în faţa camerei de luat vederi dar toţi declară sus şi tare – şi se vede pe faţa lor – cât de puţin dorm. Ştim cât de important este somnul, dar ei transmit întregii lumi mesajul că privarea de somn este bună”, a explicat Till Roenneberg.138

Un articol din *New York Times*, publicat în 2015, despre campania prezidenţială a guvernatorului statului Wisconsin, Scott Walker, avea titlul: „Privat de somn, Scott Walker bate Carolina de Sud în lung şi-n lat pentru campanie”.139 Walker era citat în articol: „Am încercat să strecor câteva ore de somn în program, dar este greu să aţipeşti pe scaunul din maşină”. Articolul continua cu menţiunea că „lipsa de somn nu pare să-l fi afectat” Niciun reporter nu ar scrie vreodată că băutura nu ar „afecta” un candidat. Nici nu ai vota un candidat care s-ar lăuda că s-a îmbătat. După cum spunea fostul preşedinte Bill Clinton, „fiecare greşeală importantă pe care am făcut-o în viaţă, am făcut-o pentru că eram prea obosit”.140

În cartea sa, *Eyewitness to Power*, David Gergen a analizat în profunzime obiceiurile legate de somn ale lui Clinton.141 în săptămânile de după alegeri, Gergen a scris: „Clinton încă sărbătorea victoria. Îi plăcea să stea treaz jumătate din noapte, să vorbească şi să râdă cu vechii lui prieteni. Dimineaţa următoare se trezea la prima oră ca să alerge pe plajă şi chiar să joace o miuţă”. Acest ritual avea un impact vizibil. „Părea epuizat, respira greoi şi se precipita”, a mai notat Gergen. „Puterea lui de concentrare era atât de redusă, încât îi era greu să poarte o conversaţie serioasă mai mult de câteva minute… într-o scurtă întâlnire cu Bill Clinton, am încercat să îi spun cât

mai delicat cupuţin că că preşedinţia este un maraton, nu un sprint, şi că sper că va apuca să se mai relaxeze în cele trei săptămâni rămase. Nu cred că am mai povestit asta, dar cei care l-au văzut în primele săptămâni de după instalarea la Casa Albă îl găseau adesea indispus, distras şi irascibil”.

Citând cărţile lui David Maraniss, biografului lui Clinton, Gergen a observat că preşedintele „dormea doar patru, cinci ore pe noapte, după ce un profesor îi spusese în facultate că mulţi lideri din istorie trăiseră aşa”. Este posibil ca această aversiune faţă de somn să fi jucat un rol în mai multe erori de judecată ale preşedintelui, inclusiv în modul inept în care a tratat problema homosexualităţii în armată – astăzi considerat una dintre cele mai proaste reacţii ale sale, în cele două mandate de preşedinte. După cum Gergen a rezumat, uşor teatral, atitudinea lui Clinton de atunci „a plantat seminţele care aproape i-au distrus preşedinţia”.

*Newslette*rul cotidian *the Schimm*, care acoperea şi alegerile prezidenţiale din 2016, i-a întrebat pe candidaţi: „De câte ori apăsaţi butonul de amânare[12] a alarmei dimineaţa?” (Ted Cruz îl apasă de două ori142, Carly Fiorina „nu are timp să dea *snooze* zilele astea” 143, iar Hillary Clinton a mărturisit că „depinde de dimineaţă” 144).

Evident, să amâni trezirea nu este un păcat, dar, dacă trebuie să faci asta – pentru că nu te poţi da jos din pat, când sună alarma –, corpul îţi transmite un mesaj important: nu te-ai odihnit suficient (şi nici nu vei fi capabil să iei decizii bune). Unul dintre cele mai întâlnite clişee din campaniile prezidenţiale este întrebarea: „Ai vrea ca această persoană să aibă pe mână butonul bombei nucleare?” Când vine vorba de un preşedinte care lucrează la mai multe capete, trebuie să ne întrebăm şi dacă vrem

12 In original, snooze, termen provenit din verbul omonim (a dormi, a ațipi), care desemnează atât butonul, cât și acțiunea de amânare a alarmei. (N. trad.)

pe cineva cu un deget pe butonul de *snooze* şi cu altul pe bomba nucleară.

Un alt semn că liderii noştri politici nu dorm suficient este că aţipesc în momente nepotrivite în timpul zilei, în şedinţe, interviuri, evenimente publice şi chiar şi şedinţe de Congres – ştii, locul acela unde se dau legi pentru noi toţi. Judecătorul Curţii Supreme, Ruth Bader Ginsburg, a aţipit în timpul discursurilor despre Starea Naţiunii ţinute de preşedintele Obama şi în 2013, şi în 2015.145 Secretarul Departamentului pentru Securitate Internă, Janet Napolitano, a adormit în timpul unui discurs despre Starea Naţiunii, în 2010.146 Vicepreşedintele Joe Biden a tras un pui de somn, în 2011, în timpul unui discurs despre datoria externă.147 în 2008, şi fostul preşedinte Bill Clinton s-a chinuit să rămână treaz în timpul unui eveniment, de Ziua lui Martin Luther King, în Harlem148; ziarul *New York Post* avea să titreze: „Bill are un «vis»”[13]. În 2009, în plină criză financiară, Larry Summers, şeful Consiliului Economic Naţional, a aţipit în (cel puţin) la două şedinţe de la Casa Albă.149

Şi nu doar liderii politici americani adorm la serviciu. Fostul prim-ministru al Marii Britanii, Gordon Brown, a moţăit în public, chiar după ce a luat microfonul să se adreseze Consiliului de Securitate al Naţiunilor Unite, în 2008.150 Membri ai Parlamentului din Japonia au fost filmaţi, de mai multe ori, dormind în timpul sesiunilor de lucru.151 în Uganda, a devenit o modă naţională să cauţi miniştri şi membri ai Parlamentului dormind în timpul unor sesiuni de lucru televizate – chiar şi preşedintele Yoweri Museveni a fost prins moţăind în timpul unei şedinţe de buget.152 De fapt, dacă încerci să cauţi pe Google „politicieni dormind”, vei avea senzaţia că a izbucnit o epidemie de somn în masă.

În mijlocul crizei economice din Grecia, în 2015, şedinţele ţineau până târziu în noapte, iar o sesiune-

13 In original, Bill Has a „Dream \ referință la faimosul discurs al lui Martin Luther King. (N. trad.)

maraton a durat chiar şi 17 ore.153 Preşedintele Comisiei Europene, Jean-Claude Juncker, a comentat procedurile epuizante.154 „Nu îmi place stilul ăsta de a lucra, care nu-mi mai lasă deloc timp de somn. Nu putem lua decizii bune când suntem obosiţi”, a spus el.

„Cu siguranţă, nu e cea mai fericită metodă de a lua decizii atât de importante, care afectează milioane de oameni”, a confirmat Michael Cheie, profesor la Facultatea de Medicină Duke – NU-S din Singapore. „Dar această modă de a ţine şedinţe până târziu în noapte este de ani de zile… Felul în care [politicienii] lucrează este o metodă de tortură, care îi dărâmă şi îi ţine treji, până când sunt secaţi de energie şi fizic, şi mintal… Capacitatea de a procesa rapid informaţiile scade semnificativ… Când sunt privaţi de somn, oamenii fac pariuri mai riscante şi devin mai indiferenţi în faţa pierderilor”. 155 Nu este o idee bună când iei decizii legate de acţiuni militare sau de criza financiară care afectează întreaga Europă.

Campaniile electorale sunt faimoase pentru cum încurajează privarea de somn, care are un efect direct şi devastator asupra deciziilor oamenilor politici. În timpul alegerilor prezidenţiale din 2012, de exemplu, după ce consilierul-şef Eric Fehmstrom a cauzat o furtună mediatică spunând despre Mitt Romney că este un candidat caricatural, s-a aflat că Fehmstrom dormea, în mod curent, doar trei, patru ore pe noapte, cu telefonul mobil lângă el.156 Se mai trezea peste noapte şi îşi verifica e-mailul, trimitea mesaje şi, apoi, mai dormea încă o oră. Ai crede că politicienii noştri încep să coreleze gradul acesta de privare de somn cu deciziile proaste pe care le iau…

Când vine vorba de personalul din armată, un raport din 2015 al Corporaţiei RÂND a arătat că o treime dintre militari dorm doar cinci ore pe noapte sau chiar mai puţin.157 Peste 18 la sută dintre participanţii la un sondaj au spus că iau pastile ca să adoarmă. Locotenent-colonelul Kate Van Arman, directorul medical al Clinicii pentru

Traume Cerebrale din Fort Drum[14], New York, a declarat că problemele de somn sunt „problema militară numărul 1, când soldaţii revin din misiuni” 158 Ea a făcut referire la cercul vicios al lipsei de somn pe care mulţi soldaţi o îndură. Solicitările riguroase ale datoriei militare, alături de stresul de pe câmpul de luptă, au alimentat ceea ce Van Arman numeşte „cultura cofeinei”, care doar agravează problemele de somn cu care se confruntă soldaţii americani.

Gândindu-se la deteriorările cognitive pe care le suferă soldaţii din cauza privării de somn, locotenent-generalul Patricia Horoho[15] a afirmat: „Nu i-am permite niciodată unui soldat din armata noastră să aibă o alcoolemie de 0,08 la sută, dar le permitem zilnic [unor soldaţi privaţi de somn] sa ia decizii complexe”.

Aceleaşi probleme există şi la oamenii legii. Într-un studiu la care au participat aproape 5.000 de poliţişti, circa 30 la sută au raportat „somnolenţă excesivă”.159 Un sondaj ulterior a arătat că ofiţerii care manifestau o furie necontrolată faţă de suspecţi aveau şanse mai mari să adoarmă la volan şi să încalce măsurile de siguranţă. Având în vedere controversele recente legate de comportamentul poliţiei, privarea de somn şi efectele ei sunt subiecte care trebuie puse pe tapet.

CAPITOLUL 2

Industria somnului

DACĂ EPUIZAREA LA MUNCĂ este boala secolului, privarea de somn este unul dintre principalele ei simptome. Paradox al vieţii moderne, trăim într-o stare de

14 în original, Traumatic Brain Injury Clinic, centru medical al armatei din cadrul unității militare Fort Drum, unde se antrenează peste 80 000 de soldați anual. (N. trad.)

15 Patricia D. Horoho (n. 1960) este locotenent-general în armata americană. Ea a fost prima femeie care a deținut și titlul de U.S. Army Surgeon General and Commanding General, cel mai înalt grad din Army Medical Command (MEDCOM), o unitate a armatei americane care controlează, printre altele, facilitățile de tratament și cercetările medicale destinate armatei. (N. trad.)

surmenaj continuu şi, totuşi, nu suntem capabili să dormim, ceea ce ne face şi mai obosiţi mâine, şi poimâine, şi tot aşa. De fapt, alarmele, atât de integrate în cultura noastră, sunt improvizaţii menite să ne ridice din pat când nu suntem în stare să ne trezim în mod natural.

Majoritatea ne forţăm creierul potrivnic – şi eul încăpăţânat să se trezească folosind mai multe alarme pe telefon. Puse adesea la cinci minute distanţă, ele ne împing insistent către o stare de semiconştienţă.

*Lifehacker* a publicat chiar şi un articol despre cum să-ţi conectezi alarma la un claxon de maşină, un dispozitiv ideal pentru cei care, dimineaţa, *chiar* nu se pot da jos din pat.160 Gândiţi-vă doar la definiţia cuvântului „alarmă”: „o frică bruscă sau un suspans deranjant, cauzat de conştientizarea unui pericol; spaimă; frică” sau „orice sunet, strigăt sau informaţie care ne avertizează asupra unui pericol iminent”.161 Prin urmare, în majoritatea situaţiilor, o alarmă este semnalul că ceva nu este în regulă.

Totuşi, pentru a ne începe ziua, majoritatea dintre noi ne bazăm pe o formă sau alta de ceas cu alarmă, o chemare urgentă la arme. Asta garantează că ieşim din somn pregătiţi de luptă, inundaţi de hormoni ai stresului şi adrenalină, în timp ce corpul nostru se pregăteşte pentru pericol. Acea adrenalină este necesară, pentru că organismul nostru privat de somn vrea – şi cerşeşte – mai mult somn. Evident, pentru că nu am dormit suficient. De altfel, Academia Americană de Medicină a Somnului a raportat că 70 de milioane de americani nu reuşesc să doarmă suficient.162

Insomnia şi somniferul: suflete pereche până la epuizare

Pentru a facilita încercările noastre de a dormi mai mult, a apărut o întreagă industrie. În Statele Unite, doar în 2014 au fost prescrise peste 55 de milioane de reţete pentru somnifere, iar vânzările au sărit de un miliard de dolari.163 Un raport din 2013 al Centrelor pentru

Controlul Bolilor a arătat că nouă milioane de americani – patru la sută dintre adulţi – folosesc somnifere prescrise de medic.164 Raportul a descoperit şi că femeile folosesc somnifere mai des decât bărbaţii, iar consumul acestora creşte odată cu vârsta şi cu nivelul de educaţie. Totodată, studiul a arătat că adulţii caucazieni iau somnifere mai des decât orice alt grup rasial.

Am întrebat mai mulţi experţi în somn ce părere au despre aceste statistici, iar concluzia generală a fost că cifrele sunt semnificativ mai mari decât arată raportul. Un sondaj al Fundaţiei Naţionale pentru Somn a descoperit o rată şocant de mare de utilizare a medicaţiei pentru somn în rândul femeilor: 29% dintre ele au recunoscut că iau pastile de câteva ori pe săptămână.165 Un sondaj al revistei *Parade*, la care au participat peste 15.000 de persoane, a arătat că 23 la sută dintre respondenţi luau somnifere o dată pe săptămână, iar 14 la sută, seară de seară.166

Problema este globală: în 2014, oameni din întreaga lume au cheltuit 58 de miliarde de dolari pe produse care să îi ajute să doarmă, o cifră estimată să crească la 76, 7 miliarde de dolari până în 2019.167 Deloc surprinzător, utilizarea somniferelor este cel mai des întâlnită în rândul celor care dorm mai puţin de cinci ore pe noapte.168

Industria farmaceutică abia aşteaptă să profite de pe urma actualei crize a somnului, aşa că afacerile merg bine în continuare şi viitorul pare promiţător. Dar puterea acestei pieţe reflectă gravitatea problemei. Deşi oamenii din marketing folosesc termenul „ajutoare de somn”, epuizarea este condiţia necesară care alimentează piaţa. „În douăzeci de ani, oamenii se vor uita în urmă către epoca somniferelor cum ne uităm acum la acceptarea pe scară largă a fumatului”, mi-a scris Jérôme Siegel, directorul Centrului pentru Cercetări ale Somnului din cadrul UCLA. „Filmele şi televiziunea au dat farmec fumatului. Pentru a vinde ţigări, erau folosite reclame cu doctori sau actori care jucau rolul unor doctori”. 169

Abia după mulţi ani şi o serie de studii care au legat ţigările de cancerul la plămâni şi alte boli, guvernul a început să intervină şi a reglementat publicitatea la ţigări. Poate că am trecut de epoca Joe Camei şi reclamele care proclamau: „Medicii fumează Camei mai mult decât orice alte ţigări!” Sau: „Dă-i gâtului tău o vacanţă… Fumează o ţigară nouă”. Dar, după cum a spus Siegel, „istoria pare să se repete, iar folosirea cronică a somniferelor este un continuu pericol public pentru sănătate”.

Problemele de somn pot deveni probleme medicale grave – şi o să explic asta pe larg în capitolul „Tulburări de somn”. Dar, pentru cei mai mulţi dintre noi, problemele de somn sunt legate de stilul de viaţă. Totuşi, tindem să ne tratăm grijile legate de somn în aceeaşi manieră: cu o pastilă. Aceasta este îngâmfare pură, la fel ca aceea pedepsită adesea în mitologia greacă.

Ne aşteptăm, ca prin magie, să subjugăm somnul şi să-l trimitem pe el la culcare. Acest lucru nu este întâmplător. Combinaţia dintre puterea de marketing a industriei farmaceutice moderne şi o clientelă care îi poate include pe toţi angajaţii obosiţi şi extenuaţi – deci, practic, pe toţi angajaţii! –, aceasta este reţeta din spatele forţei distructive numite industria modernă a somniferelor.

După cum spunea Matthew Wolf-Meyer în *The Slumbering Masses*, „împuternicind cadrele medicale, farmaciile şi cofeina ca mediatori în relaţia individuală cu somnul”, am creat o lume în care, „în loc de un suveran gentil, somnul a fost demonizat şi a ajuns un obiect de control medical şi ştiinţific”.170 Cum mulţi dintre noi se epuizează în efortul de a face faţă presiunii la care suntem supuşi în zilele noastre, într-o lume în continuă mişcare, am ajutat industria farmaceutică să strângă mai tare laţul în jurul nostru şi să-şi extindă influenţa.

În loc să ne întrebăm cum ne trăim vieţile, cădem pradă marketingului sofisticat care ne promite sănătate, fericire, somn şi energie. Şi cine vrea să fie Gică Contra sau un duşman al progresului? Inteligenţa ingenioasă şi

perfidă, alături de miliarde de dolari, sunt folosite pentru a ne vinde o soluţie care nu numai că nu ne rezolvă problemele, dar ni le şi maschează şi prelungeşte.

Arma farmaceutică pe care o folosim cel mai des ca să putem adormi este sedativul zolpidem171, pe care îl ştiţi probabil sub denumirea de Ambien. Acesta a acaparat peste două treimi din piaţa de somnifere vândute în Statele Unite. Este vândut şi cu nume liniştitoare precum Intermezzo, Sublinox, Zolfresh şi Hypnogen. Cel din urmă este şi cel mai potrivit, pentru că zolpidemul face parte din clasa de medicamente hipnotice, folosite pentru a induce somnul sau pentru a-i prelungi durata.

Din cele 55 de milioane de reţete prescrise pentru somnifere în Statele Unite în 2014, 38 de milioane au fost pentru zolpidem, producătorul înregistrând vânzări de peste 320 de milioane de dolari. Lunesta, un alt hipnotic, promovat cu un logo seducător pe care apare un fluturaş verde, a avut vânzări de peste 350 de milioane de dolari în Statele Unite în 2014. Cifra nu include versiunea generică a medicamentului, zoplicona, care a generat vânzări de încă 43 de milioane de dolari. Când auzi poveştile oamenilor care au devenit dependenţi de somnifere, îţi dai seama că nu ar trebui să fie numite pastile pentru somn.

În prezent, ştim că simplul fapt că nu suntem treji nu înseamnă neapărat că dormim. Jocul pe care îl face industria farmaceutică este unul murdar. De aceea somniferele nu sunt soluţia crizei noastre de epuizare. Este doar o altă criză, deghizată în soluţie şi oferind o falsă promisiune, care ne îndepărtează de la beneficiile somnului real, de regenerare.

Mohamed El-Erian, consultant economic-şef la Allianz şi fost CEO la PIMCO, mi-a povestit despre experienţa sa la o clinică pentru somn, pe care a vizitat-o la sugestia unui prieten. „La finalul testului, doctorul mi-a spus: «Am o veste bună şi o veste proastă. Vestea bună e că nu ai apnee de somn sau alte probleme. Vestea proastă este că ai un creier care nu se opreşte din gândit şi te ţine

treaz noaptea. Dar am o soluţie pentru tine – îţi voi prescrie nişte medicamente.» „172

El-Erian a refuzat. „E păcat că medicamentele sunt, adesea, singura alternativă oferită milioanelor de oameni care au probleme cu somnul”, mi-a mărturisit el. În loc să ia medicamente, a făcut schimbări majore în ceea ce priveşte ritualul de la culcare, cea mai importantă fiind să îşi mute toate electronicele din dormitor.

Patrick Fuller, profesor la Şcoala Medicală Harvard, mi-a explicat diferenţa dintre somnul natural şi cel indus de medicamente. Somniferele, de obicei, vizează doar unul dintre multiplele sisteme chimice folosite de creier în procesul de odihnă, „ceea ce produce, cu siguranţă, un dezechilibru în semnalele chimice pe care creierul le transmite când îşi atinge nivelul suficient de somn şi poate limita somnul de regenerare, cu unde lente. Noile medicamente, precum Ambien, produc un somn mai natural, dar pot avea efecte secundare, deşi rare, precum mâncatul în timpul nopţii şi somnambulismul. Acestea, prin definiţie, nu fac parte dintr-un comportament normal de somn”. 173

Letargia, în care nu suntem nici treji, nici nu dormim, poate duce la comportamente care variază de la inofensive şi amuzante până la deranjante şi chiar periculoase. La fel de periculos este că nici nu ne amintim lucrurile pe care le facem într-o astfel de stare.

În noiembrie 2014, invitată în emisiunea *The Late Show*, actriţa Anna Kendrick l-a delectat pe David Letterman cu poveştile ei despre cum lua Ambien când zbura. „E un drog dat naibii, i-a spus ea lui Letterman. Aproape că îmi pierd cunoştinţa de cum îl iau, iar apoi mă trezesc surprinsă de fiecare dată – de exemplu, toate DVD-urile mele au ajuns în frigider, sau ceva de genul ăsta. Surpriză!… Ultima dată l-am luat fix când am decolat şi îmi amintesc că mă gândeam «ar trebui să mă îmbrac cu ceva confortabil ca să pot dormi»… Apoi nimic. Când m-am trezit, eram îmbrăcată cu toate hainele din bagajul de

mână şi aveam şi un videoclip de 90 de secunde cu salata mea". 174

„Apoi nimic" se referă la faptul că Anna Kendrick nu îşi mai amintea nimic după acel moment. Este oarecum amuzant, până îţi dai seamă că ea descria, de fapt, cum se îmbrăcase şi îşi filmase mâncarea, după ce aproape îşi pierduse cunoştinţa.

Julia Sommerfeld, gazda emisiunii *Today*, era un utilizator regulat de Ambien până când a avut un „moment de revelaţie", cum îl numeşte ea.175 Compania care îi emisese cardurile de credit a sunat-o să raporteze activităţi suspecteaproape 3.000 de dolari îi fuseseră retraşi din cont, la două noaptea, la magazinul Anthropologie. Reacţia ei iniţială? Fraudă! Dar s-a dovedit a fi greşită şi a venit sub forma unei facturi electronice pe e-mail. Ea fusese infractorul, după ce intrase într-o febră a cumpărăturilor cauzate de Ambien. Cu alte ocazii, când a luat Ambien, Julia a consumat cantităţi mari de zahăr brun direct din pungă, a devorat două ouă de Paşte decorate de băieţii ei şi i-a scris un e-mail jenant şefului. Cel ce a convins-o să renunţe definitiv la acest obicei hipnotic a fost soţul ei, care l-a invocat pe băieţelul lor mai mic. „Cum poţi fi sigură că nu îi vei face rău lui Jude?" a întrebat-o el. „Dacă te hotărăşti să îl urci într-o zi în maşină şi să conduci aşa?"

Fostul politician Patrick Kennedy (din districtul Rhode Island) şi-a izbit maşina de o barieră pe Colina Capitoliului, la 3 dimineaţa, după ce a luat Ambien şi un alt medicament pentru o durere de stomac. Ulterior, nu-şi mai amintea nimic despre incident. Îşi oprise farurile şi deviase pe contrasens. Poliţiştii au spus că părea în stare de ebrietate şi incapabil să-şi menţină echilibrul, vorbea nedesluşit, iar ochii îi lăcrimau. A doua zi, Kennedy a recunoscut în public că era dependent de medicamente: „Pur şi simplu, nu îmi amintesc cum m-am dat jos din pat, cum m-a oprit poliţia şi cum am luat amendă de circulaţie pentru trei infracţiuni. Nu aşa vreau să îmi trăiesc viaţa".

176

Mai mult, un studiu al Universităţii din Washington a arătat că oamenii care iau variantele generice ale medicamentelor Ambien, Desyrel sau Restoril prezintă un risc de două ori mai mare să fie implicaţi într-un accident de maşină.177 în 2013, ca răspuns la interesul tot mai mare al societăţii civile, FDA[16] a tăiat la jumătate doza de zolpidem recomandată pentru femei – da, la jumătate! 178 Autoritatea a început să solicite şi prospecte mai lungi asupra pericolelor pe care aceste medicamente cu efect prelungit le pot avea asupra şoferilor. A fost un pas important înainte, dar şi o recunoaştere dramatică, neechivocă a faptului că producătorilor de medicamente li s-a permis atâta vreme să facă profit de pe urma unui public privat de somn.

Ambien a fost folosit şi ca metodă de apărare în procesele de crimă – o versiune farmaceutică a „apărării Twinkie.”[17] Pe site-ul The Fix, un site despre recuperare şi dependenţă, Allison McCabe a spus povestea lui Lindsey Schweigert, o tânără în vârstă de 31 de ani care lucra pentru un contractor al armatei.179 întoarsă dintr-o obositoare călătorie de afaceri, femeia a luat o doză de Ambien generic. Câteva ore mai târziu, când a ieşit din starea ei zombi, se afla deja în custodia poliţiei. Se pare că s-a dat jos din pat, a umplut cada, a ieşit din casă lăsând apa curgând, şi-a scos câinele afară, s-a urcat în maşină şi, în timp ce conducea, a intrat într-un alt automobil. Lindsey a picat testul de alcoolemie după ce a căzut de trei ori când a fost rugată să meargă drept. Poliţiştii au amendat-o pentru conducere în stare de ebrietate. Judecătorii i-au dat o sentinţă de şase luni, dar avocatul lui Schweigert a scos

16 FDA (Food and Drug Administration) este Agenția Federală pentru Hrană și Medicamente a Statelor Unite, responsabilă cu reglementarea alimentației, a suplimentelor dietetice, a medicamentelor, a cosmeticelor etc. (N. trad.)

17* In original, The Onion, publicație care a inspirat site-ul românesc Times New Roman, specializat în satiră și pamflet sub formă de știri false. (N. trad.).

prospectul pastilelor Ambien pe care clienta lui le luase şi a spus că aceasta ar trebui să meargă la spital, nu la închisoare. Pe prospect scria:

După ce luaţi Ambien, este posibil să vă ridicaţi din pat într-o stare de semiconştienţă şi să întreprindeţi diverse activităţi fără să vă daţi seama. Dimineaţa următoare, este posibil să nu vă amintiţi nimic din seara precedentă… Activităţile raportate includ: conducerea maşinii, pregătirea alimentelor şi mâncatul propriu-zis, vorbitul la telefon, sexul şi somnambulismul.

Uitaţi pentru un moment de absurditatea prospectului şi de faptul că există. Sau puneţi-o în categoria „Prospecte scrise de *Times New Roman*” Deşi poliţiştii i-au suspendat lui Schweigert permisul şi a trebuit să plătească aproape 10.000 de dolari taxe de judecată, s-a renunţat la acuzaţii.

Cu cât aud mai multe astfel de poveşti, cu atât sunt mai şocată de numărul în continuă creştere al oamenilor care scapă cu viaţă din astfel de incidente care au consecinţe similare – un permis suspendat, o grijă financiară în plus, dar, într-un final, nimic mai mult. Din cauza avertismentului FDA, consecinţele folosirii de Ambien sunt considerate un efect secundar, nu o crimă. L-am rugat pe Ted Olson, fostul Consilier Juridic General al Statelor Unite, să îmi explice de ce un lucru considerat caz penal într-un anumit context nu este la fel şi în altul.

„Legile penale nu sunt potrivite pentru acuzaţii de acest gen, pentru că este greu să articulezi standarde legate de deteriorarea provocată de diferite tipuri de medicamente şi, în general, de condusul în stare de oboseală, privarea de somn, distragere emoţională etc. în plus, nici nu există teste adecvate sau standarde puse la punct, aşa cum există pentru starea de ebrietate. Un medicament poate afecta o persoană altfel decât pe alta. Apoi, cazurile civile sunt mai uşoare şi prezintă obstacole mai puţin insurmontabile pentru probe şi standardele de vinovăţie” 180, mi-a explicat el.

Există, desigur, momente în viaţă – o experienţă traumatizantă, moartea unei persoane iubite – când avem nevoie de ajutor temporar ca să putem dormi. Dar este important să facem diferenţa între nevoia de a apela la medicamente pentru somn în astfel de momente şi a le transforma – aşa cum sugerează şi reclamele – într-un leac pe termen lung împotriva insomniei.

În 2009, Julie Ann Bronson, însoţitoare de zbor stabilită în Texas, a luat Ambien după ce băuse vin în cursul zilei.181 Când s-a trezit, era în închisoare, îmbrăcată în pijamale. Spre groaza ei, a aflat că se urcase la volanul maşinii şi călcase trei oameni. Unul dintre ei era un bebeluş de un an şi jumătate, care supravieţuise, dar suferise leziuni cerebrale severe. Ar fi putut primi zece ani în spatele gratiilor, dar faptul că lua Ambien i-a redus sentinţa la şase luni, cu zece ani de supraveghere, în ciuda faptului că încălcase avertismentul de pe prospect de a nu bea în timp ce ia medicamentul.

Poveşti de acest gen sunt nenumărate. La fel şi vieţile distruse în moduri pe care industria farmaceutică nu le-ar pune niciodată pe lista „efectelor secundare” Iar în multe cazuri, oamenii implicaţi au luat medicamentul la indicaţia medicilor.

Activista pentru drepturile omului Kerry Kennedy a fost arestată pentru conducere imprudentă, după ce a virat şi a lovit un camion, în 2012.182 Kennedy a spus că amintirile ei despre accident sunt „cam înceţoşate” şi că nu şi-a dat seama de starea în care se afla când s-a urcat la volan, în instanţă, ea a susţinut că a luat o versiune generică de Ambien din greşeală, crezând că sunt pastilele ei pentru tiroidă, iar juriul a considerat-o nevinovată.

Cu puţin timp înainte să moară, prietena mea Nora Ephron mi-a povestit că a luat Ambien într-o noapte, pe când se afla în Paris. A doua zi de dimineaţă, s-a trezit dezorientată, cu părul ud. Se pare că se trezise în acea noapte, umpluse cada cu apă şi se băgase în ea. Spunea această întâmplare prietenilor ca pe o povestioară

amuzantă – Nora poate face orice să pară amuzant –, dar este o poveste care cu uşurinţă putea să aibă un sfârşit diferit.

O altă prietenă a mea care ia în mod frecvent Ambien mi-a povestit că a primit un colet mare de la poştă pe care nu-şi amintea să-l fi comandat. Când l-a deschis, a descoperit o grămadă mare de „haine de prostituată”, după cum a menţionat. Se pare că ea – sau mai degrabă subconştientul ei – le cumpărase în puterea nopţii după ce luase Ambien. (Deşi avertismentul FDA cu privire la Ambien acoperă o arie largă de efecte secundare, nu se menţionează niciun cuvânt despre cum poţi scăpa de hainele nedorite de prostituată. Poate magazinele online ar trebui să afişeze politica de returnare pentru cumpărăturile provocate de Ambien.)

Lunesta îi expune pe consumatori la aceleaşi pericole ca şi Ambien.183 Ca urmare, în mai 2014, FDA a impus doze de început mai mici pentru acest medicament, din cauza „riscurilor de a doua zi” Concluzia este că oamenii iau medicamente despre care şi FDA recunoaşte că nu sunt pe deplin cercetate sau înţelese, dar promite să „informeze publicul pe măsură ce apar noi date” Riscurile, totuşi, sunt subliniate clar în prospectul medicamentelor: „În dimineaţa de după ce luaţi Lunesta, este posibil să scadă abilitatea de a conduce în siguranţă şi de a gândi clar… Lunesta poate cauza efecte secundare grave de care e posibil să nu fiţi conştient, inclusiv somnolenţă în timpul zilei, lipsă de claritate în gândire, comportamente ciudate, stări de confuzie sau supărare, precum şi mersul, mâncatul, şofatul sau angajarea în alte activităţi în timp ce dormiţi. Alte comportamente anormale includ agresivitatea, starea de agitaţie, halucinaţiile şi confuzia. La pacienţii în depresie poate apărea înrăutăţirea depresiei, inclusiv riscul de comportament suicidai”. 184 Cel mai îngrijorător este faptul că acestea sunt efecte „de care este posibil să nu fiţi conştient”.

Deşi încă evaluează siguranţa somniferelor, FDA

continuă să aprobe unele noi, de exemplu Belsomra, numele de brand pentru suvorexant, distribuit de Merck.185 Când a fost aprobat, în 2014, a fost aclamat de presă ca fiind „revoluţionar” pentru că ar fi – chipurile – mai eficient decât medicamentele anterioare.186 Dar efectele secundare prezentate sumar într-o reclamă din 2015 sunt aproape identice cu cele cauzate de Ambien şi Lunesta: „Mersul, mâncatul, şofatul sau angajarea în alte activităţi în timpul somnului, de care să nu vă amintiţi a doua zi… Agresivitate, confuzie, agitaţie sau halucinaţii. La pacienţii deprimaţi, poate apărea înrăutăţirea depresiei, inclusiv a riscului de suicid”. 187 Dacă asta este revoluţionar, cum arată medicamentele care nu sunt aprobate?

Pericolele potenţiale ale somniferelor nu se opresc la a te transforma într-un zombi lipsit de raţiune. Pe termen lung, ele sunt pericole pentru sănătate, care merg mână în mână cu întâmplări nefericite, ca în *Noaptea marţilor vii*.

Cercetătorii de la Universitatea din Montréal şi Universitatea din Bordeaux au descoperit că folosirea benzodiazepinelor (precum Xanax şi Restoril), luate de obicei pentru anxietate sau ca să faciliteze somnul, cresc riscul de a face Alzheimer cu 32 la sută, dacă sunt folosite între trei şi şase luni.188 Luate mai mult de şase luni, cresc riscul cu 84 la sută.

Somniferele au riscuri majore asupra sănătăţii, chiar şi pentru consumatorii ocazionali.189 Un studiu al Institutului de Cercetare Scripps, condus de medicul Daniel Kripke, a comparat date dintr-un eşantion de peste 10.000 de oameni care iau somnifere, inclusiv zolpidem (Ambien) şi temazepam (Restoril), cu un grup de control de peste 23.000 de oameni care nu iau astfel de medicamente. Cercetătorii au descoperit că cei cărora li se prescriau doar 18 comprimate de somnifere pe an prezentau un risc de trei ori mai mare să moară în perioada de doi ani şi jumătate ulterioară studiului, faţă de oamenii din grupul de control. În plus, „gradul de

mortalitate era mai mare în cazul prescrierii mai multor pastile” Mai mult, cei care luau cel mai mare număr de somnifere (peste 132 de comprimate pe an) prezentau un risc cu 35 la sută mai mare de cancer, inclusiv cancer de plămâni, limfatic, de prostată şi de colon.

Această asociere dintre somnifere, riscul de cancer şi rata de mortalitate rămâne în picioare, chiar şi după ce oamenii merg la control pentru probleme de sănătate precum obezitatea, bolile de inimă şi diabetul. Totuşi, auzim puţine lucruri despre aceste riscuri crescute, deşi alte riscuri, mult mai mici, sunt în lumina reflectoarelor. Am mulţi prieteni, spre exemplu, care sunt obsedaţi de produse organice, scutece organice, săpun organic de spălat vase şi şampon organic, dar bagă în ei somnifere de parcă ar fi bombonele. Cumva, este ca şi cum ai avea grijă să iei un mic dejun hrănitor, dar nu stai pe gânduri şi fumezi un pachet de ţigări într-o zi.

În 2015, în încercarea de a-i proteja pe consumatori şi ca să responsabilizeze mai mult industria producătoare de medicamente pentru somn, Kripke a trimis către FDA o petiţie civică prin care cerea o revizuire generală a procesului de distribuţie, creare de prospecte şi a reglementării somniferelor.190 Propunerile sale includeau solicitarea ca producătorii de medicamente să desfăşoare mai multe studii asupra riscurilor, să-i ajute pe medici să îşi educe pacienţii şi să fie obligaţi să includă în prospecte şi informaţii privind mortalitatea. Având în vedere toate aceste riscuri majore, cu ce ne ajută somniferele, de fapt?

În 2015, *Consumer Reports* a descoperit că Ambien şi Lunesta îi adorm pe oameni cu doar 20 de minute mai repede decât un placebo, adăugându-le doar 34 de minute de somn în plus: „Eficienţa lor este atât de limitată, încât, de la sfârşitul lui 2014, Academia Americană de Medicină a Somnului nu le mai consideră primul tratament indicat în cazul insomniei cronice”. 191

Dar somniferele luate pe sub mână? Procter & Gamble, producătorul Zzzouil, estimează că piaţa

somniferelor fără reţetă a ajuns la peste 500 milioane de dolari şi este în continuă creştere.192 Ce ajută un utilizator de Zzzouil să adoarmă este ingredientul activ difenhidramină 193, care se găseşte şi în Benadryl 194, medicamentul antialergic luat adesea pentru efectul său de somnolenţă, în special în zborurile lungi.

Medicul Shalini Paruthi, de la Centrul Medical Pediatric Cardinal Glennon din St. Louis, Missouri, a explicat că „atunci când folosim ceva precum difenhidramina pentru a dormi noaptea, o folosim, de fapt, pentru efectele ei secundare, nu pentru ceea ce tratează, ea fiind creată împotriva alergiilor”.195 în afară de efectele secundare primare ale somnolenţei şi ale oboselii, Zzzouil poate cauza şi migrene, frisoane şi bătăi neregulate ale inimii.196 O problemă cu atât mai gravă cu cât 41 la sută dintre oameni iau somnifere fără reţetă timp de cel puţin un an – deci nu ca soluţie pe termen scurt –, potrivit unui sondaj din 2016, realizat de *Consumer Reports.197* De asemenea, un studiu din 2015 al Universităţii din Washington a descoperit o legătură dintre riscurile mai mari de a dezvolta demenţă, inclusiv boala Alzheimer, şi utilizarea de medicamente anticolinergice, cum ar fi Benadryl.198

Poate cel mai şocant lucru este cât de mulţi adolescenţi şi tineri recurg la somnifere. Cercetătorii de la Universitatea din Michigan au observat că adolescenţii cărora le-au fost prescrise medicamente pentru dificultăţi de somn sau anxietate au fost de până la 12 ori mai tentaţi să abuzeze de medicamente decât cei cărora nu le-au fost prescrise niciodată.199 Cu cât reţeta pe care o aveau era pentru mai mult timp, cu atât mai probabil era ca adolescenţii să abuzeze de medicamente, la un moment dat. Nu imită ei oare valorile şi practicile adulţilor din jurul lor – care îi învaţă că a fi lipsit de somn şi epuizat este preţul inevitabil al succesului şi că modul de a face faţă lumii moderne include o pastilă?

Eu, personal, nu am luat niciodată un somnifer. Asta

nu înseamnă că nu am avut niciodată probleme cu somnul. Au existat multe momente când fie din cauza diferenţei de fus orar de după un zbor, fie pentru că eram îngrijorată cu privire la ceva şi nu puteam să mă deconectez, îmi era greu să adorm sau mă trezeam în puterea nopţii. Dorind să evit capcana somniferelor, am încercat, în schimb, toate variantele posibile, începând cu ascultarea unor instrucţiuni de meditaţie pentru relaxare. Cred că am ascultat sute până când am găsit câteva cu care chiar rezonez. Dacă ar fi să le recomand, trebuie pur şi simplu să mărturisesc că habar n-am cum se termină, pentru că mereu adorm înainte. Am încercat, de asemenea, să iau pudră de magneziu şi remedii naturiste, cum ar fi rădăcina de valeriană. Dar am constatat că starea mea mintală este la fel de importantă precum metodele folosite, aşa cum voi discuta pe larg în partea a doua a cărţii, „Pe calea cea bună”.

Cofeina: O relaţie complicată

Odată cu crearea unei pieţe uriaşe a somniferelor – pastile care adesea ne lasă ameţiţi sau zombi a doua zi – a apărut nevoia unei forţe care să contracareze: crearea unei pieţe la fel de mari pentru stimulente, inclusiv tot felul de băuturi pe bază de cofeină.

Este un cerc perfect al epuizării transformate în marfa. Pentru că nu dormim suficient cât să ne simţim odihniţi şi treji, ne activăm cu ajutorul unor substitute ale vitalităţii, apelând, tot mai des, la varietatea de băuturi „energizante” disponibile. Şi, când în cursul zilei ne apucă toropeala mai băgăm în noi încă un Red Bull, un suc plin de zahăr sau o gură de Burn.

Ne forţăm constant organismul să treacă într-o stare la care nu putem ajunge în mod natural, pentru că nu ne acordăm suficient timp pentru somn. Deci, suntem obosiţi în timpul zilei şi agitaţi în timpul nopţii. Desigur, cafeaua şi ceaiul există de secole. Le apreciem pentru puterea lor de a ne face mai alerţi, dar multe culturi au şi alte tradiţii legate de cafea şi de ceai – care ne încurajează să ne

relaxăm, să trăim clipa, să luăm o pauză (de aici, „pauza de cafea”) sau să ne bucurăm de legendara ceremonie a ceaiului japonez. Sunt ritualuri asociate cu oprirea activităţii, cu pauza, un moment de respiro pentru a socializa, a citi, sau, aşa cum spune Oprah, pentru a „a-ţi îmbiba sufletul” 200, înainte de a merge înapoi la locul de muncă reîncărcaţi cu energie-şi nu doar din cauza cofeinei care ne-a fost livrată. Comparaţi acest lucru cu modul în care mulţi dintre noi îşi beau cafeaua – pe fugă, făcându-ne plinul, mai degrabă decât reîncărcându-ne bateriile. Şi asta, doar pentru a ne pune în mişcare, fără nicio urmă de ritual.

Pe o bucată de plumb capul de mi-aş aşeza, Că zac într-un pat moale mi-aş imagina, Pentru că mi-e atât, atât de somn…

Cât Stevens, „Im. Se sleepy” 201

Astăzi, cofeina a devenit o componentă-cheie a culturii noastre private de somn. Dar, atunci când o consumăm prea târziu în cursul zilei – când încercăm să luptăm cu acea încetineală de după-amiază –, ne împiedică să mai adormim când vine noaptea. Ca rezultat, suntem chiar mai obosiţi a doua zi. Deci, apelăm la o altă băutură bazată pe cofeină şi intrăm într-un nesfâşit ciclu al lipsei de somn. În cartea *A History of the World în 6 Glasses*, Tom Standage a explicat că, în secolul al XVIII-lea, „muncitorii din fabrică erau obligaţi să funcţioneze ca nişte piese dintr-o maşină bine unsă, iar ceaiul era ca un lubrifiant care ajuta fabricile să funcţioneze fără probleme”.202

De asemenea, în *Un common Grounds*, Mark Pendergrast a urmărit creşterea consumului de cafea în timpul revoluţiei industriale.203 Pe scurt, folosim aceleaşi metode pe care proprietarii de fabrici le foloseau acum două sute de ani pentru a maximiza productivitatea angajaţilor. Considerăm a fi o cruzime folosirea acestei metode pe altcineva, dar de ce credem că e OK sau chiar nobil când ne-o facem cu mâna noastră? Scriu asta, deşi eu

însămi ador cafeaua şi beau în fiecare dimineaţă (cu toate că încerc să nu mai beau cafea după ora 14: 00, ora după care şi experţii în somn ne recomandă să nu mai consumăm băuturi care conţin cofeină).

De altfel, consumul de cafea în Statele Unite a scăzut la jumătate încă din anii 1940.204 Consumăm, în schimb, sucuri care dau pe-afară de cofeină şi de zahăr. În SUA, vânzările anuale de sucuri carbogazoase, în valoare de 77 de miliarde de dolari205, sunt de şase ori mai mari decât vânzările anuale de cafea206, estimate la 13 miliarde de dolari. Mai mult, opt din zece cele mai populare băuturi răcoritoare din Statele Unite conţin cofeină.207

După cum explica Murray Carpenter în *Caffeinated*, la începutul secolului al XX-lea, Biroul de Chimie al Departamentului American de Agricultură considera cofeina din Coca-Cola nocivă şi cauzatoare dedependenţa.208 „De ce trebuie oamenii din această ţară să fie supuşi acestor droguri îngrozitoare?" se întreba preşedintele Biroului, Harvey Washington Wiley. „Oboseala este semnalul naturii că există pericole în preajmă. Ai face o cale ferată mai sigură dacă ai merge de-a lungul ei şi ai lua toate luminile roşii de la comutatoarele deschise? Acestea sunt semnale de pericol. Ce este oboseala? Este o notificare din partea naturii că am făcut prea multe lucruri într-o zi". 209

Un secol mai târziu, cofeina s-a revărsat din băuturi în produse precum spray-uri pentru uz local, săpunuri şi periuţe de dinţi (de ce să aşteptaţi cafeaua de dimineaţă?), ciorapi, bere, bomboane, fulgi de ovăz, seminţe de floarea-soarelui, produse pentru împrospătarea respiraţiei, floricele de porumb, sos iute, balsam de buze şi apă! 210 A existat chiar şi un raport cu privire la o companie suedeză de prezervative care avea gând să producă prezervative bazate pe cofeină (scrie-ţi singur glumele, de data asta; ai material...).211

Cea mai recentă modă legată de băuturile cofeinizate este cea a energizantelor care combină cofeina cu diverse

alte substanţe, cum ar fi aminoacidul numit taurină – Red Bull, careva? Mintel Group, o agenţie de cercetare de piaţă la nivel mondial, estimează că vânzările de energizante din SUA vor creşte cu 40 la sută din 2014 în 2019.212 Red Bull a vândut peste 5, 6 miliarde de cutii la nivel mondial în 2014213, iar concurentul său principal, Monster Beverage, şi-a înmulţit vânzările cu peste nouă la sută, până la 2, 8 miliarde de dolari, în 2014.214 Creşterea a inclus un consum sporit pe pieţele în curs de dezvoltare, cum ar fi India, Africa de Sud şi Turcia.

Dependenţa noastră de băuturi energizante ne îmbolnăveşte. Dacă bem prea multe într-un timp prea scurt, ne putem aştepta la o listă kilometrică de efecte secundare, inclusiv greaţă, vărsături, frisoane, nervozitate, delir, convulsii, modificări de ritm cardiac şi de dispoziţie, diaree, creşterea tensiunii arteriale şi probleme renale.215 Vizitele la camera de gardă pe fondul consumului de energizante s-au dublat de la 10 068, în 2007, la 20 783, în 2011, doar în Statele Unite.216 Unul din zece astfel de cazuri a fost suficient de grav pentru a necesita spitalizare.

Prostia medicamentelor „inteligente”.

Pentru un strop de energie după-masă sau noaptea târziu, unii dintre noi caută ceva mai mult decât o a patra ceaşcă de cafea sau un Red Bull. Printre alternativele moderne de stimulente sunt medicamente precum Provigil217 (creat iniţial pentru a trata persoanele cu narcolepsie şi alte tulburări de somn severe, acesta a devenit popular în rândul celor care lucrează în schimburi şi al directorilor epuizaţi) şi aşa-numitele medicamente inteligente218 – stimulente ca Adderall, Ritalin şi alte pastile, care pretind că întăresc funcţia cognitivă, de exemplu, piracetam. Deşi eficienţa acestor medicamente este încă în dezbatere, un studiu din 2014 a constatat că utilizarea lor pe termen lung poate scădea plasticitatea creierului, în special la persoanele tinere.219 „Cu alte cuvinte, costul productivităţii pe termen scurt poate fi, pe termen lung, creativitatea noastră, adaptabilitatea şi

inteligenţa”, a scris Betsy Isaacson în *Newsweek*.

Potrivit Parteneriatului Pentru Copii Fără Medicamente, o cincime dintre studenţi au abuzat de stimulente luate pe reţetă în timpul facultăţii.220 „Profilul care apare frecvent este mai puţin acela al unui student «lasă-mă să te las», care abuzează de stimulente bazate pe prescripţie medicală pentru a compensa timpul de studiu pierdut, ci mai degrabă al unui *multitasker* stresat, care munceşte în mai multe direcţii şi încearcă să ţină pasul”, a explicat Sean Clarkin, membru al Parteneriatului. Dintre studenţii Ivy League [1819], 18 la sută au folosit astfel de „stimulente cognitive”.221 Cu atât de mulţi părinţi stresaţi şi dependenţi de medicamente, e normal ca aşchia, obosită şi ea, să nu sară departe de trunchi. Mai ales când acesta se numeşte „Succes cu orice preţ”.

De altfel, un raport din 2014 al Asociaţiei Americane de Psihologie a constatat că milenarii au fost generaţia cea mai stresată.222 Aproape o treime spun că nu pot dormi deoarece se „gândesc la toate lucrurile care trebuie făcute sau pe care nu le-au făcut” şi pentru că „sunt prea multe de făcut şi prea puţin timp”. Pentru un număr alarmant de studenţi, facultatea s-a transformat într-un lung antrenament pentru epuizare. Iar asocierea profund înrădăcinată dintre facultate şi privarea de somn este exploatată cu zâmbetul pe buze de industria somnului. Ca să citez o reclamă la Red Bull: „Nimeni nu-şi doreşte să fi dormit mai mult în facultate”. 223

Universitatea Epuizării

Vorbeşte cu orice student şi îţi va spune că se simte ca într-o situaţie în care oricum are de pierdut, forţat să aleagă mereu între somn şi viaţă. Cum spune o reclamă pentru Spotify: „Facultatea este despre a lua decizii importante: să dormi sau nu să dormi? Aceasta-i

18 în original, termen din engleză care înseamnă abilitatea de a face mai multe lucruri în același timp, dar și capacitatea unui computer de a opera mai multe programe concomitent. (N. trad.)

19B rown, Corneli, Pennsylvania și Colegiul Dartmouth), care au un mare prestigiu academic și social. (N. trad.)

întrebarea”. 224 într-un articol intitulat „Problema insomniei din Ivy League”, Sarah Hedgecock a povestit despre asta, din proprie experienţă: „Din momentul în care m-am mutat în căminele de la Princeton, somnul a început să fie dezaprobat. Am început să aud aceeaşi axiomă rostită la infinit din toate părţile: «Somn, note, viaţă socială: alege două.» Consensul legat de priorităţi era clar: oricum dormim pe lumea cealaltă (sau după absolvire)”. 225

Angela Della Croce a observat aceeaşi problemă, într-un articol pe care l-a scris pentru ziarul Facultăţii Vassar, *Miscellany News*:

Când eram copii, aveam somnul de după-masă, pauze mai mici şi pauză de prânz. Odată ce am crescut, somnul de după-masă a fost uitat şi pauzele i-au urmat curând exemplul. Timpul dedicat mesei de prânz ne-a fost, de asemenea, luat când am intrat la facultateacum, de-abia mai avem timp să respirăm, darămite să dormim sau să ne relaxăm. Oare de când a ajuns somnul – ceva atât de important, încât era inclus în viaţa noastră şcolară de zi cu zi – un lux pe care mulţi decid să-l sacrifice?... A devenit normă socială să nu mai vorbim despre nevoia de a dormi... Distracţia este concentrată în jurul activităţilor petrecute noaptea târziu; învăţatul îşi atinge maxima eficienţă numai cu nopţi albe; iar oameni din întreaga lume se grăbesc către „Oraşul care nu doarme niciodată” Concluzia este că avem timp să dormim, dar alegem să nu o facem.226

Iată cum unii dintre editorii noştri de la *Huff Post*, repartizaţi pe facultăţi, au descris cultura somnului în campusurile de care se ocupă:

Primesc de peste tot ideea că privarea de somn este o insignă de onoare. Uneori, oamenii se referă la Biblioteca Leavey ca la Hotel Leavey, pentru că o mulţime de studenţi petrec acolo nopţi albe.

Fernando Hurtado, Universitatea din California de Sud227

Să recuperezi somnul pierdut? Pentru asta există vara.

Hannah Tattersall, Universitatea din Delaware228

Aici, oamenii nu consideră că somnul este cu adevărat o prioritate. Noaptea, este ceva foarte normal să vezi întregul cămin cu lumina aprinsă în aproape fiecare cameră.

Luis Ruuska, Universitatea din Tennessee229

Cine are nevoie de somn când avem cafea?

Kenza Kamal, Universitatea de Stat din Ohio230

Primesc mesaje pe Snapchat în ultimele săptămâni dinaintea sesiunii, în care oamenii se laudă cât de târziu au stat la bibliotecă, de parcă e un concurs.

Madeline Diamond, Universitatea din Bucknell231

În ultimii ani, s-a acordat multă atenţie problemei consumului de alcool şi de droguri la petreceri în rândul elevilor de liceu şi al studenţilor. Un studiu din 2014 al Universităţii din St. Thomas, Minnesota, a arătat că efectul privării de somn asupra notelor este aproximativ echivalent cu cel provocat de băutură şi de droguri.232 „Nu cred că problemele de somn sunt aşa des incluse în chestionarele privind serviciile de sănătate. Asta ar putea explica o mulţime de alte probleme pe care le vedem, inclusiv boli recurente” 233, a declarat Roxanne Prichard, profesor de psihologie la Universitatea din St. Thomas.

În facultate, e mai greu să dormim suficient, din cauza fricii de a rata ceva. Aceasta duce la dependenţa de telefoanele mobile şi la verificarea obsedantă a mesajelor, a SMS-urilor, actualizărilor, notificărilor şi alertelor, la orice oră. Cercetătorii de la Universitatea de Stat din California Domínguez Hills au analizat peste 700 de studenţi şi au constatat că aceia dintre ei care se simţeau anxioşi când se aflau departe de telefoane era mult mai probabil să stea cu ochii în monitor sau ecran până când adormeau.234 De asemenea, ei se trezeau mai des pe parcursul nopţii pentru a-şi verifica telefoanele.

Prea puţin somn este la fel de rău pentru notele

studenţilor ca şi prea mult alcool, iar cele două sunt, de fapt, corelate. Un studiu din 2015 de la Universitatea de Stat din Idaho a constatat că adolescenţii cu probleme de somn au cu 47 la sută mai multe şanse să exagereze cu chefurile faţă de colegii lor care au dormit bine.235 De asemenea, aceştia sunt mai predispuşi la probleme cu alcoolul un an mai târziu şi să conducă sub influenţa băuturilor alcoolice. Chiar şi cinci ani mai târziu, elevii de liceu privaţi de somn au mai multe şanse să se urce băuţi la volan. În liceu, fiecare oră de somn în plus este asociată cu o scădere de 10 la sută a consumului de alcool la petreceri – o statistică remarcabilă, având în vedere accentul care se pune pe reducerea consumului excesiv de alcool.

Şi studenţii privaţi de somn apelează la stimulente.236 Pe termen lung, nu ştim încă toate consecinţele stimulentelor prescrise pentru tineri, adolescenţi (şi chiar copii). Dar cunoaştem, totuşi, câteva. „Utilizarea sporadică este posibil să ducă la privarea severă de somn şi să cauzeze psihoză indusă de stimulente: studenţii devin paranoici şi pot halucina”, a avertizat doctorul Josh Hersh, psihiatru la Universitatea din Miami.

Cercetătorii de la Universitatea din Florida au descoperit că aproape 15 la sută dintre copiii cu vârste cuprinse între 10 şi 18 ani au raportat că au folosit, la un moment dat, un stimulent pe bază de reţetă.237 Mai mult, la fel cum le place să împărtăşească fotografii şi muzică, adolescenţilor le place şi să-şi împartă medicamentele prescrise. Parteneriatul Pentru Copii Fără Medicamente a constatat că aproape o treime dintre tinerii cu vârste cuprinse între 18 şi 25 de ani au spus că şi-au împărţit medicamentele cu prietenii.238 Aproximativ acelaşi număr a declarat că şi-au exagerat simptomele, ca să le fie prescrisă o doză mai mare. Mai mult de jumătate au spus că medicamentele nu sunt greu de obţinut. Cu alte cuvinte, elevii se energizează în mod artificial în timpul zilei şi la fel

reuşesc să şi adoarmă pe timp de noapte.

Vestea bună este că există o soluţie: dacă dormim suficient, fără ajutor artificial, nu avem nevoie de atâtea Red Bull-uri şi stimulente în timpul zilei. Este greu să renunţăm la o jumătate din cercul perfect al epuizării fără să renunţăm şi la cealaltă. Desigur, nu e uşor să ieşim din acest cerc vicios. Peste tot există semne şi reclame uriaşe care ne spun că avem o problemă medicală – la urma urmei, se fac miliarde de dolari pe seama noastră şi a credinţei că somniferele sunt răspunsul la privarea de somn.239 Totuşi, nu avem cu adevărat o problemă medicală, ci o problemă de stil de viaţă. Însă deocamdată nu există o piaţă pe deplin formată pentru a ne spune cum să rezolvăm această situaţie.

CAPITOLUL 3

Somnul de-a lungul istoriei

SOMNUL ESTE una dintre cele mai importante teme recurente din lunga istorie a omenirii. Dar cum ne gândim la somn şi cât îl preţuim s-a schimbat de-a lungul secolelor. În ultimele patru decenii, ştiinţa a validat o mare parte din înţelepciunea străveche privind importanţa somnului. Am făcut descoperiri incredibile despre toate lucrurile care se întâmplă în creier şi în corp în timp ce dormim, iar acestea au alimentat o renaştere a somnului. În timp ce ştiinţa continuă să susţină importanţa somnului pentru sănătatea noastră fizică, funcţiile cognitive, performanţele atletice şi productivitatea generală, merită să aruncăm o privire la ceea ce anticii preţuiau când vine vorba de misterele somnului: ritmul pe care acesta îl aduce în viaţa noastră de zi cu zi şi poarta de acces pe care o oferă către ceva mai măreţ decât noi înşine, dincolo de sfera activităţilor zilnice, dincolo de succesele şi eşecurile noastre.

O cale către sacru: somnul în lumea antică

De când lumea, somnul şi visele au jucat un rol unic în aproape toate religiile şi tradiţiile spirituale. Somnul a fost venerat – atât de mult, încât un somn bun era considerat un lux rezervat celor bogaţi şi celor favorizaţi

de zei sau ceva care poate fi obţinut ducând o viaţă cumpătată. „Oamenii căutau un somn liniştit aşa cum vânătorii îşi urmăreau prada, iar culegătorii căutau fructe şi rădăcini, ca să facă faţă unor vremuri grele. Somnul era ca hrana, o sursă preţuită şi necesară, deşi nu întotdeauna disponibilă, de susţinere fizică şi spirituală” 240, a explicat Kat Duff în *The Secret Life of Sleep*.

Atât în Egiptul antic, cât şi în Grecia antică, oamenii îşi petreceau adesea nopţile în „temple de somn”, unde li se interpretau visele şi unde puteau cere zeilor răspunsuri la problemele care îi frământau, inclusiv cele legate de vindecarea bolilor.241 Dar somnul şi visele nu erau doar scurtături pentru soluţiile problemelor pământeşti. Ele erau o punte sacră spre divin, un mijloc de acces la transcendenţă. Upanişadele, unele dintre cele mai vechi texte sacre hinduse, care datează din 700 î.Hr., includ o referire la vise, plină de metafore poetice:

Dumnezeul de Aur, Şinele, Lebăda nemuritoare, părăseşte micul cuib al corpului, merge unde vrea El. Se mişcă prin tărâmul viselor; face forme nenumărate; Se desfată cu sex, mănâncă, bea, râde cu prietenii Lui; Se înspăimântă pe el însuşi cu scene de teroare care îţi îngheaţă inima.

Dar El nu este ataşat de nimic din ceea ce vede;

şi după ce a rătăcit în tărâmuri de vis şi veghe, a gustat plăceri şi a experimentat binele şi răul, El se întoarce la starea de fericire de la care a început.242

În Geneză, observăm statutul acordat viselor când Iosif, fiul lui Iacob şi al Rahelei, îl impresionează pe faraon cu darul său unic, acela de a putea interpreta vise. „Fiindcă Dumnezeu ţi-a făcut cunoscut toate aceste lucruri, nu este nimeni care să fie atât de priceput şi atât de înţelept ca tine. Te pun mai-mare peste casa mea şi tot poporul meu va asculta de poruncile tale. Numai scaunul meu de domnie mă va ridica mai presus de tine” 243, i-a spus faraonul.

Chiar şi un suflet scufundat în somn munceşte din

greu şi ajută să facă ceva pe lume.

Heraclit, *Fragmente244*

Grecii şi romanii aveau fiecare câte un zeu al somnului: Hypnos, la greci, iar Somnus, la romani.245 Aşa cum scria David Randall în cartea sa *Dreamland*, grecii considerau somnul un fel de stare de mijloc între viaţă şi moarte.246 Şi, într-adevăr, fratele geamăn al lui Hypnos era Thanatos, zeul morţii. Lethe, râul uitării, 247 curgea prin peştera lui Hypnos, ajutându-i pe oameni să doarmă şi să uite de identitatea lor pământeană şi de problemele lor lumeşti, îmi place că numele Lethe este, de asemenea, legat (şi conţinut) de cuvântul grecesc antic care desemnează adevărul filosofic, *aletheia*. După cum scria Heraclit, filosof grec din secolul al V-lea î.Hr.: „Cei treziţi au o lume comună, dar cei adormiţi se abat fiecare într-o lume proprie". 248

Cam în aceeaşi perioadă, medicul şi filosoful grec Alemaion din Crotona a venit cu prima teorie cunoscută despre somn.249 El a sugerat că somnul se produce ca urmare a sângelui de la suprafaţa corpului care se retrage în interiorul corpului. O sută de ani mai târziu, în tratatul său *Despre somn şi veghe*, Aristotel a definit somnul ca pe „o criză a organului de simţ primar, care îl face incapabil să îşi recapete puterile; rezultând din necesitate... de dragul conservării sale".250 Aristotel a greşit cu privire la criză, dar partea legată de conservare a fost uimitor de clarvăzătoare, având în vedere ce a dezvăluit, în prezent, ştiinţa despre puterile de regenerare ale somnului.

Literatura chineză antică, după cum a explicat Kat Duff, referindu-se la textul taoist *Liezi*, din secolul al IV-lea, „consideră lumile somnului şi stării de veghe egale într-un întreg mai mare, asemănătoare cu ziua şi noaptea, iarna şi vara, yinul şi yangul".251 în islam, existenţa somnului este enumerată printre semnele de măreţie a lui Allah.252 Mahomed a subliniat importanţa unei tranziţii clare între zi şi ora de culcare: „Ori de câte ori te duci la culcare, fa abluţiunea' ca pentru rugăciune". Mahomed a fost, de

asemenea, un susţinător al somnului de după-amiază: „Trage un pui de somn; doar diavolii nu-şi iau pauze de somn”.

În secolul al XVII-lea, René Descartes, ca şi Aristotel, s-a axat pe funcţia de recuperare a somnului. „În timpul somnului, substanţa creierului, fiind în repaus, are timp liber să se hrănească şi să se repare, fiind umezită de sângele din venele mici sau artere, care se văd pe suprafaţa sa exterioară”, a scris el în *Traité de 1 homme253*. Din nou, un pic cam pe lângă, dacă ne gândim la mecanism, dar, în rest, a pus punctul pe *i*.

Somnul premodern şi începuturile somnului modern

Somnul preindustrial era diferit de al nostru, nu doar din cauza respectului care i se acorda, ci şi a naturii somnului în sine. În majoritatea culturilor, somnul nu a fost întinderea neîntreruptă de timp care este acum. În cea mai

— Spălare ritualică a corpului prescrisă de unele religii, inclusiv cea islamică, pentru purificare. (N. trad.)

mare parte a istoriei umane, noaptea a fost împărţită în două perioade distincte de somn, cunoscute ca somn segmentat. Una dintre cele mai timpurii menţiuni ale acestei practici de somn segmentat este în *Odiseea*, unde Homer a povestit despre „primul somn”.254 între cele două etape de somn era o perioadă de trezire, care dura până la câteva ore. Dar acest interludiu nu era la fel ca starea de veghe din timpul zilei. Era un timp preţuit şi valoros. „Acest model discontinuu de somn este caracteristic pentru aproape toate mamiferele şi este şi modelul de somn pe care îl experimentăm la începutul şi către sfârşitul vieţii” 255, mi-a oferit lămuriri doctorul Gregg Jacobs, specialist în insomnie la Universitatea din Massachusetts.

Roger Ekirch, autorul cărţii *At Days Close*, a descris acest moment special din timpul somnului: „Focul trebuia să fie supravegheat sau, poate, trebuia pregătit un butoi cu bere. Cu toate acestea, majoritatea oamenilor nu îşi părăseau paturile, preferând să reflecteze la visele care îi

treziseră. Nicio altă perioadă nu a permis un astfel de interval retras în întuneric, în care oamenii puteau să interiorizeze viziuni proaspete pentru alinare, spiritualitate şi autorevelaţie”. 256

A fost, de asemenea, un timp de rugăciune. Într-adevăr, „Când te trezeşti în noapte” era o secţiune specială în cărţile de rugăciuni ale vremii.257 Şi, după cum remarca Ekirch, acest moment al nopţii era considerat şi cel mai bun timp pentru sex, în cazul în care un cuplu voia să conceapă un copil: „Un medic francez din secolul al XVI-lea a atribuit fecunditatea ţăranilor din mediul rural contactului sexual de dimineaţa devreme, «după primul somn», atunci când, pretindea el, aceştia «se bucură mai tare» şi «o fac mai bine»”. 258 Dacă aceşti ţărani zburdalnici se bucurau de sex după fabricarea berii sau după recitarea de rugăciuni şi contemplarea sufletului, nu putem şti sigur.

Oricum, sexul, rugăciunile, cititul şi scrisul ocupau cel puţin unele dintre orele de dinainte de a adormi din nou. Dar nimic nu era mai important decât folosirea acelui timp, care estompa frontierele „dintre starea de veghe şi lumile invizibile” – după cum spunea Ekirch – pentru a da sens viselor: „Influenţa pe care visele au avut-o asupra indivizilor şi a relaţiilor personale este greu de imaginat. Ecourile lor puteau dura de la câteva minute trecătoare la vieţi întregi, în cazuri mai rare”. 259

Relaxarea şi liniştea acelor ore speciale, fără distragerile activităţilor zilnice, le permiteau oamenilor să devină conştienţi de lucruri mai subtile şi să digere descoperiri unice, care apar atât de des în această stare de tranziţie dintre starea de veghe şi somn. Edgar Allan Poe le-a numit „o clasă de viziuni de o delicateţe rafinată, care nu sunt gânduri, şi la care am descoperit că este imposibil să ne adaptăm limbajul… Acestea apar în suflet… numai în epocile sale de intensă linişte… şi în acele momente simple de timp în care limitele stării de veghe sunt amestecate cu cele ale lumii viselor. Sunt conştient de aceste «viziuni»

numai atunci când sunt la un pas de somn”. 260 Aceste „viziuni” i-au inspirat pe mulţi scriitori, printre care Robert Louis Stevenson, care a scris despre magia specială din acele momente: „Mi se părea ca viaţa începuse din nou, de la capăt, şi nu ştiam pe nimeni în tot universul, în afară de Făcătorul cel atotputernic”. 261

Respectul strămoşilor noştri pentru somn şi vise este remarcabil, dacă luăm în considerare cât de greu le era să reuşească să doarmă! Astăzi, ne putem simţi asediaţi de tehnologie, de surmenaj, de larma şi haosul vieţii moderne. Dar strămoşii noştri erau asaltaţi de fenomene mai… lumeşti, de tot felul de foşnete, mirosuri şi mişcări – inclusiv de la animalele domestice, care, de multe ori, dormeau cu ei, în aceeaşi cameră (tot mai crezi că partenerul tău este enervant noaptea?). Nu existau, cu siguranţă, nici draperii, dispozitive *white-noise*, cearşafuri luxoase de mătase şi săculeţe cu lavandă. „În unele case… zgomotele făcute de şobolani şi şoareci erau aşa puternice, încât pereţii şi căpriorii de pe acoperiş erau la un pas să se prăbuşească” 262, scria Ekirch despre condiţiile de la sfârşitul secolului al XVII-lea şi începutul secolului al XVIII-lea. „Casele prost construite generau mult zgomot: lemnul intra la apă, plăcile erau tot mai slăbite, prin uşi intra curentul, ferestrele erau sparte, iar coşurile de fum, crăpate”.

Şi, deşi nu este pe lista recomandărilor consultanţilor de astăzi în probleme de somn, dormitul la comun servea un scop social important.263 Dormitul era, în multe privinţe, o activitate socială şi un mijloc de coeziune a familiei. „Dormitul la comun era o practică universală încă din copilărie, oferind securitate, siguranţă şi contextul cel mai intim care poate fi împărtăşit de toate vârstele” 264, mi-a povestit Carol Worthman, profesor de antropologie la Universitatea Emory.

Uneori, dormitul la comun poate fi pur şi simplu o necesitate, de exemplu dacă eşti student şi încerci să faci economie. Sau dacă eşti într-o gaşcă de tipi care încearcă

să înfiinţeze o ţară: la câteva luni după ce coloniile americane şi-au declarat independenţa faţă de Anglia, Benjamin Franklin şi John Adams au fost nevoiţi să împartă patul la un han din

* în original, *white-noise machines*, generatoare de zgomot alb şi care acoperă şi blochează zgomotele, asigurând un somn mai bun. (N. trad.) New Brunswick.265 Cei doi s-au dondănit pentru că unul voia să ţină fereastra deschisă, iar celălalt nu. Apoi, Adams a adormit în timpul digresiunii lui Franklin despre „teoria răcelii", demonstrând încă o dată că oamenii însemnaţi nu sunt neapărat şi cei mai buni colegi de cameră.

Deşi există mai multe motive pentru care somnul segmentat a ieşit din uz în epoca modernă, sunt unele dovezi că aceasta ar putea fi starea noastră naturală. Într-un studiu al Institutului Naţional al Sănătăţii Mintale, după ce subiecţii au stat într-un mediu fără lumină artificială, în intervale de paisprezece ore, au revenit la somnul segmentat al strămoşilor noştri preindustriali.266 Potrivit doctorului Thomas A. Wehr, autorul studiului, „somnul consolidat al fiinţelor umane poate fi un artefact al tehnologiei moderne a iluminatului".

Prin urmare, unele tulburări de somn pot fi expresia naturală a circuitului nostru premodern de somn, care iese la suprafaţă: „Somnul fără întreruperi la care aspirăm este o anomalie, o creaţie a lumii moderne" 267, a explicat Ekirch. Cu toate acestea, oamenii care se trezesc în mijlocul nopţii „se consideră anormali, ceea ce le sporeşte mai tare anxietatea, accentuându-le incapacitatea de a dormi".268

Ceea ce a ucis, în cele din urmă, somnul segmentat – şi a schimbat relaţia noastră cu somnul pentru totdeauna – a fost răspândirea luminii artificiale. Prima lampă publică, un felinar cu lumânare, a fost atârnat la Grand Châtelet, în Paris, în 1318.269 în 1667, sub domnia lui Ludovic al XIV-lea, „Regele Soare", Parisul a devenit primul oraş din lume care a instalat lumini artificiale pe scară largă.270 Curând,

alte oraşe i-au urmat exemplul.271

Această mişcare timpurie de luminare a nopţii se baza pe lumânări şi, uneori, pe ulei – materiale care fuseseră disponibile de sute de ani.272 Deci, de ce a debutat iluminarea oraşelor abia în secolul al XVII-lea? Profesorul de istorie Craig Koslofsky, de la Universitatea din Illinois, este de părere că a fost din cauza schimbării modului în care oamenii percepeau noaptea: „Noaptea a fost asociată cu un pericol, atât natural, cât şi supranatural. Dar, în secolul al XVII-lea, europenii au început să aibă oportunităţi de a-şi extinde autoritatea în întreaga lume… Aşa am început să nu mai considerăm întunericul periculos şi de evitat, ci ceva care ar putea fi utilizat în mod selectiv”. 273 într-o epocă a expansiunii, noaptea era încă o frontieră care trebuia cucerită.

Până la sfârşitul secolului al XVII-lea, peste cincizeci de oraşe din toată Europa erau iluminate pe timp de noapte.274 în 1807, strada Pall Mall din Londra a devenit prima stradă dintr-un oraş iluminată cu lămpi cu gaz.275 Până la începutul secolului XX, Parisul avea pe străzi peste cincizeci de mii de felinare cu gaz.276 La o aruncătură de băţ, la Baltimore277, s-a înfiinţat prima companie de gaze din Statele Unite, în 1816, iar străzile au fost luminate cu lămpi cu gaz un an mai târziu. În Asia de Sud-Est, Singapore a instalat lămpi cu gaz în 1864.278

Dar când vine vorba de relaţia societăţii moderne cu somnul, toate cele de mai sus sunt vechi şi de demult. Povestea somnului nostru începe, de fapt, cu revoluţia industrială.

De la sacru la pierderea de timp: revoluţia industrială şi somnul

Revoluţia industrială este ceea ce a alimentat cu adevărat schimbarea ca de la cer la pământ a relaţiei noastre cu somnul. Lumina artificială a permis cucerirea nopţii, mecanizarea i-a facilitat monetizarea, iar capitalismul nu avea nevoie de somn. Pe parcursul secolului al XIX-lea, la fel ca fabricile, maşinăriile şi

muncitorii, somnul a devenit o altă marfa gata să fie exploatată cât mai mult posibil. Într-adevăr, somnul nu doar că s-a devalorizat, dar a şi fost dispreţuit cu pasiune. La urma urmei, fiecare oră pe care o dormeai era încă o oră petrecută fără să munceşti, prin urmare încă o oră irosită. „Din ce în ce mai mulţi proprietari şi şefi tratau munca oamenilor ca pe o marfă din ciclul de producţie – una pe care încercau să o obţină ieftin şi să o utilizeze cât mai eficient posibil” 279, scriu Kevin Hillstrom şi Laurie Collier Hillstrom în *The Industrial Revolution in America*.

Pentru a sprijini acest nou mod de lucru şi a-i obliga pe muncitori să îl accepte, traiul fără somn a fost promovat ca un act de masculinitate şi un semn de putere – ceea ce Alan Derickson numea în cartea sa *Dangerously Sleepy* „stare de veghe eroică” şi „vigoare bărbătească”.280 Somnul a devenit un semn de „slăbiciune efeminată”, iar această noţiune macho asupra somnului persistă până în ziua de azi – o modalitate de a măsura masculinitatea, fără niciun alt instrument. „Orele târzii de muncă îi ajută pe bărbaţi în competiţia «cine o are mai lungă». Mă refer doar la ziua de lucru, normal” 281, mi-a spus Joan Williams, profesoară de drept la Universitatea Hastings, din California.

Pentru a asigura eficienţă maximă, fabricile au început să funcţioneze şi pe timpul nopţii, adăugând schimburi şi ture. Femeile au suferit cel mai mult: deşi zilele lor de lucru au devenit mai lungi, responsabilităţile de îngrijire a familiei şi curăţenie a casei au rămas aceleaşi.282 Pe măsură ce gradul de conştientizare a condiţiilor inumane din fabrici a crescut, statul a început să adopte legi pentru a proteja femeile.

Ce a urmat a fost o perioadă în care instanţele de judecată, legislatorii şi funcţionarii publici s-au pus de acord cu privire la necesitatea de a reforma condiţiile de muncă.283 Somnul era adesea menţionat ca fiind un aspect esenţial. De fapt, Louis Brandéis, care mai târziu a fost numit judecător la Curtea Supremă, a prezentat o

lucrare cu cele mai recente date ale ştiinţelor sociale privind efectele privării de somn asupra sănătăţii, în special asupra femeilor: „Somnul este atât de important din punct de vedere al sănătăţii, încât, cel mai probabil, nu există o altă funcţie care ar trebui să fie repetată atât de conştiincios”. 284 Unul dintre efectele luptei judiciare asupra legislaţiei a fost retragerea acestei noi idei că fiinţele umane – şi somnul lor – sunt un produs care trebuie monetizat cât de mult posibil.

În ciuda eforturilor activiştilor forţei de muncă, aceste reforme juridice izolate au fost umbrite de sentimentul tot mai popular că somnul este pentru cei slabi. „Locurile de muncă unde se respecta programul tradiţional de somn erau repede luate în râs şi considerate deplorabile, pline de oameni nepotriviţi pentru lumea industrializată” 285, scrie David Randall.

Opt ore de muncă, opt ore de odihnă, opt ore pentru ce vrem noi

Când vine vorba de somn, una dintre cele mai afectate industrii a fost cea a oţelului. Muncitorii din fabricile de oţel din America au intrat în grevă în 1919, cerând o reducere a timpului de lucru, dar eforturile lor nu au reuşit, iar condiţiile de lucru au rămas la fel de sumbre.286 La începutul anilor 1920, angajaţii din acest domeniu de activitate îndurau ture de lucru de 16 ore la fiecare două săptămâni, iar companiile puteau astfel să nu angajeze un schimb suplimentar de muncitori.287

Flagelul privării de somn provocat de zile de muncă atât de lungi a afectat comunităţi întregi. Charles Rumford Walker, autorul cărţii *Steel*: *The Diary of a Furnace Worker*, a descris impactul privării de somn în 1922: „Ziua de douăsprezece ore, după cum am observat, fie a distrus, fie a făcut extrem de dificilă recreerea obişnuită şi participarea la activităţile de familie, la slujbele de la biserică sau la activităţile comunităţii, pe care noi în mod normal o considerăm rezonabilă şi chiar parte a moştenirii americane”. 288 în plus, a mai apărut o problemă: oamenii

extrem de somnoroşi care manevrau maşinării foarte periculoase. „Adesea, muncitorii dormeau te miri unde, ori de câte ori apucau, şi uneori erau ucişi într-un mod oribil”, notează John Hinshaw şi Peter N. Steams în *Industrialization* in the *Modern World.239* „Accidentele atingeau punctul culminant atunci când muncitorii încheiau o tură lungă sau treceau de la schimbul de zi la cel de noapte”. Alan Derickson a descoperit exemplul lui Alfred Kiefer, muncitor într-o fabrică de oţel, care se plângea de programul de muncă: „Mă întristez adesea când văd oamenii aliniaţi la porţile fabricii de oţel, aşteptându-şi rudele să le aducă mâncare pentru încă douăsprezece ore de lucru. Ce păcat! Dacă munceşti un cal douăzeci şi patru de ore, ajungi în spatele gratiilor!” 290

Kiefer însuşi a fost concediat pentru că a adormit la serviciu – după o tură de *douăzeci şi una de orei* în mişcările forţei de muncă, cererea pentru o zi de lucru de opt ore lua avânt. În 1889, sindicaliştii au mărşăluit prin Worcester, Massachusetts, purtând o pancartă pe care scria: „Opt ore de muncă, opt ore de odihnă, opt ore pentru ce vrem noi”.291 Dar abia în 1926, una dintre cele mai importante companii americane, Ford, a introdus săptămâna de lucru de patruzeci de ore.292

Ideea de somn ca problemă de muncă293 a fost ridicată de muncitorii de la Pullman, mai exact de angajaţii care echipau vagoanele de dormit ale companiei.294 Lupta lor pentru condiţii de muncă mai bune a dus la formarea primei uniuni exclusiv afro-americane. Sindicatul Hamalilor Vagoanelor de Dormit. Un articol din 1935 descria condiţiile oribile pe care aceştia erau siliţi să le îndure: „Noaptea, un hamal Pullman… are voie să doarmă doar în compartimentul pentru fumat al vagonului său, cu excepţia cazului în care, în apropierea acelui compartiment, un pat de sus este cumva liber. Hamalul nu se retrage până când ocupanţii compartimentului pentru fumat nu se duc la culcare. El poate fi sunat în orice moment al zilei sau al nopţii în timp ce este de serviciu…

Orele de serviciu sunt crâncen de lungi”.

Consecinţele a prea multe ore de muncă şi a prea puţine de somn – nu doar pentru hamalii Pullman, ci şi pentru ingineri, operatori de semnal, precum şi pentru tot personalul căilor ferate – sunt de la sine înţelese: accidente, deraieri şi decese. La începutul secolului, Edward Moseley, secretar al Comisiei pentru Comerţ Interstatal, a scris că „este incontestabil faptul că multe dintre accidentele care au loc sunt în mare măsură influenţate, dacă nu chiar cauzate direct, de turele lungi ale muncitorilor de la căile ferate”.295

El a menţionat apoi un accident de tren petrecut în Illinois şi descris într-un ziar din Chicago, care a ajuns la concluzia că „oficialii companiei ar putea la fel de bine să le toarne whisky pe gât inginerilor şi pompierilor sau să îi drogheze cu opiu, decât să-i trimită în ture de 15 – 17 ore de lucru continuu şi să se aştepte ca ei să-şi păstreze capul pe umeri şi să aplice în mod inteligent regulile generale de condus”. Acelaşi lucru poate fi spus despre multe companii din ziua de azi.

Războiul american împotriva somnului

Deşi schimbarea modului în care privim somnul a avut loc în lumea industrializată, a existat, de asemenea, ceva propriu american în această atitudine modernă faţă de muncă şi somn. Povestea noastră naţională, în care dai din coate ca să ajungi sus, combinată cu o etică a muncii puritană şi adânc înrădăcinată, a creat în Noua Lume mediul perfect pentru o cultură care pune semnul egal între somn şi lene.

Omul cu adevărat moral, scria Daniel Rodgers în lucrarea *The Work Ethic în Industrial America, 1850 – 1920*, era atât o persoană puternică, cât şi un *perpetuum mobile*, ale cărui zile, după cum spunea la momentul respectiv episcopul Henry Potter, „sunt atât de aglomerate de sarcini corecte şi sănătoase, încât nu mai este loc pentru vise”.296 Este un sentiment adoptat din timpurile coloniale de nimeni altul decât de tânărul, întreprinzătorul

Benjamin Franklin, în *Poor Richards Almanack*: „Sus, leneşule, şi nu-ţi pierde viaţa; în mormânt vom avea suficient timp pentru somn!” 297

A fost cu siguranţă un mod de gândire îmbrăţişat de o clasă de întreprinzători americani în spiritul lui Charles Darwin, a cărui teorie a „supravieţuirii celui mai puternic” a fost extinsă din junglă în sala de şedinţe.298 Rodgers scria despre popularitatea de care se bucură legătura dintre muncă neobosită, statut şi succes şi îl cita pe Horace G. Burt, preşedintele Uniunii Căilor Ferate din Pacific, rezumând secretul succesului: „O nouă aplicaţie. Muncă, muncă, muncă, muncă, muncă, muncă”. 299

Având în vedere moştenirea şi istoria noastră, nu este de mirare că maximizarea muncii şi reducerea la minimum a somnului sunt încă integrate adânc în conştiinţa naţională. Este unul dintre miturile fundamentale ale creării Americii. Dacă ar fi să identificăm un om care a întruchipat această iluzie, acela ar fi Thomas Edison, care era convins că somnul este inutil. El se lăuda că nu a avut niciodată nevoie de mai mult de patru sau cinci ore de somn pe noapte şi credea că America ar trebui să-i urmeze exemplul, pe calea luminată a progresului şi a performanţei.300

De fapt, este greu să găseşti o poveste despre Edison care să nu menţioneze dedicarea sa eroică, munca grea şi nopţile nedormite din perioada în care a încercat şi a eşuat, şi a luat-o de la capăt, până a perfecţionat becul. Implicaţia a fost, desigur, că dorinţa de a renunţa la somn era strâns legată de geniul său, de implicare şi eventualul succes. *Chicago Tribune* îi lăuda „disponibilitatea lui de a lucra la orice oră din zi sau din noapte” 301, chiar şi în luna de miere. (Că tot veni vorba, doamnă Edison, cum vi s-a părut luna de miere?)

La împlinirea a treizeci şi cinci de ani de la inventarea becului incandescent, în octombrie 1914, Edison a fost intervievat de *New York Times*. Titlul premonitoriu, afişat cu litere mari, îl cita pe Edison: OMUL

DIN VIITOR VA PETRECE MAI PUŢIN TIMP ÎN PAT.302 „Pe vremuri, omul se trezea şi se culca odată cu soarele. Un milion de ani de acum, el nu va mai merge la culcare deloc. Într-adevăr, somnul este o absurditate, un obicei prost. Nu putem scăpa dintr-odată de robia acestui obicei, dar va trebui la un moment dat… Nimic din această lume nu este mai periculos pentru eficienţa omenirii decât prea mult somn", explica Edison. Ca să dea o mână de ajutor, el a făcut chiar şi calculele: „Să presupunem că va începe o cruciadă care să-i educe pe oameni şi să îi ţină pe cei 90.000.000 de locuitori ai Statelor Unite ale Americii departe de pat o oră, în fiecare noapte. Asta i-ar adăuga 365 de ore de viaţă pe an fiecărui individ sau peste o lună de zile lucrătoare, a câte zece ore fiecare. La 90.000.000 de locuitori, ar însemna aproximativ 3.500.000.000 de ore în fiecare an. Nu mă pot gândi la nicio altă metodă care să aducă un plus mai mare la bogăţia lumii decât aceasta.

Edison a ajuns la concluzia că „tot ceea ce scade suma totală a somnului oamenilor creşte suma totală a capacităţilor lor. Nu există, de fapt, niciun motiv pentru care oamenii ar trebui să meargă la culcare". Şi credeai că părinţii tăi te certau când erai adolescent şi dormeai prea mult? închipuieşte-ţi cum era să fii copilul lui Thomas Edison sâmbăta dimineaţa (a avut şase).

Văzând pe toată lumea trează tot timpul, am început să cred că somnul a devenit destul de învechit, aşa că am decis că ar fi bine să fac repede un film cu o persoană care doarme.

Andy Warhol, *POP – ism303*

Prin urmare, Edison credea că a demonstrat că somnul nu este necesar şi că suntem productivi mai degrabă noaptea. Renunţarea eroică la somn avea să devină şi mai pregnantă în povestea americană a succesului şi a progresului. În 1927, când un alt erou american important, Charles Lindbergh, a devenit primul om care a zburat peste Oceanul Atlantic de unul singur, somnul a fost considerat din nou un obstacol care trebuie

depăşit. Iată cum îşi aminteşte Lindbergh lupta sa cu somnul în volumul autobiografic *The Spirit of St. Louis*:

Pur şi simplu nu mă pot gândi la somn. Am un ocean de traversat şi trebuie să găsesc Parisul. Somnul este un lucru banal... Nu are de ce să mă deranjeze acum. Mi-ar înceţoşa judecata, navigarea, precizia de zbor... Cel mai greu lucru în lupta cu somnul? Cu cât te lupţi mai tare cu el, cu atât îţi faci inamicul mai puternic şi slăbeşte rezistenţa în faţa lui.304

Şi, într-adevăr, Lindbergh şi-a cucerit „duşmanul" şi a fost apoi lăudat de preşedintele Calvin Coolidge, într-un discurs de bun venit acasă, ca fiind un om cu „un caracter temerar, condus de o voinţă invincibilă şi inspirat de imaginaţia şi spiritul strămoşilor săi vikingi".305 Cu alte cuvinte, *reţeta* transformării într-un om important includea, printre alte ingrediente, nu doar un caracter curajos şi spirit viking, ci şi multă epuizare şi privare de somn (ingredientele se amestecă, se bagă la cuptor şi se lasă la copt, până te termină ele pe tine).

În prezent, vedem aceleaşi opinii de tipul „blestemat fie somnul", reflectate în toată cultura şi literatura noastră. În *Rip Van Winkle306*, Washington Irving scrie despre un om care visează cu ochii deschişi, spune poveşti şi adoră să se plimbe singur prin pădure – acţiuni suspecte, care sunt descrise ca opusul muncii grele şi sunt pedepsite în mod corespunzător.

Într-o zi, după ce urcă pe munte cu nişte exploratori ciudaţi, el se îmbată şi cade într-un somn profund. Se trezeşte douăzeci de ani mai târziu, timp în care soţia îi moare şi izbucneşte Revoluţia Americană. Somnul este, practic, ceva profund neamerican: adormind, Van Winkle şi-a ratat nu doar propria viaţă, ci şi înfiinţarea propriei ţări. Povestea lui este o poveste moralizatoare pentru o ţară nouă, care se defineşte pe sine şi îşi defineşte valorile. Visatul cu ochii deschişi şi dormitul sunt văzute ca o anatemă, care îi ţine pe oameni departe de viaţa modernă.

Şi, desigur, noua ţară a fost creată în parte şi datorită

lui Paul Revere, eroul Revoluţiei Americane care a stat treaz toată noaptea şi, în timp ce alţii dormitau, el a anunţat miliţia colonială că se apropie forţele britanice.307

Problema este că acest gen de momente eroice şi necesare de depăşire a somnului – Paul Revere chemând miliţia, Charles Lindbergh traversând Atlanticul şi, mai frecvent, o mamă care are grijă noaptea de copilul ei bolnav – sunt excepţiile pe care le apreciem în mod legitim. Evident, Lindbergh nu ar fi putut să traverseze Atlanticul dacă ar fi aţipit. Nici Paul Revere nu ar fi putut avertiza miliţia dacă ar fi fost în pat. Şi cineva trebuie să aibă grijă de copii! Dar, în cultura populară, aceste realizări au fost folosite pentru a amplifica povestea că dominarea somnului ar trebui să fie o virtute la care să aspirăm în viaţa de zi cu zi.

Somnul – la pensie în întreaga lume

Dorinţa de a triumfa asupra somnului nu este limitată la America. Una dintre cele mai elocvente acuzaţii vine de la respectatul romancier Vladimir Nabokov, care, în memoriile sale, numea somnul „cea mai prostească frăţie din lume, cu cele mai grele datorii şi cele mai crude ritualuri. Este o tortură mintală care mi se pare înjositoare... Pur şi simplu, nu mă pot obişnui cu trădarea nocturnă a raţiunii, a umanităţii, a geniului. Indiferent cât de obosit sunt, felul în care somnul îmi fură conştiinţa este, pentru mine, incredibil de respingător. îl detest pe zeul Somnus, acest călău cu mască neagră care mă leagă de pat”. 308

Când Napoleon a fost întrebat de cât somn au nevoie oamenii, se spune că acesta a răspuns: „Şase ore – bărbatul, şapte ore – femeia, opt ore – prostul”. 309 Pentru Napoleon, somnul era doar un alt duşman de învins. După cum explica William Henry Hudson în *The Man Napoleon*, „nici măcar oboseala trupească nu avea vreun efect asupra puterii şi flexibilităţii minţii sale. Somnul în sine fusese transformat într-un sclav: venea şi pleca la comandă”. 310

El le expunea această idee şi trupelor sale.

„Napoleon vorbea mereu despre oboseală ca despre o limitare fundamentală”, a explicat David Dinges, şeful Diviziei de Somn şi Cronobiologie de la Universitatea din Pennsylvania.311 „Dacă îţi puteai menţine trupele active pentru perioade mai lungi de timp cu mai puţin somn, aveai un avantaj tactic mai mare, presupunând că ele rămâneau la fel de eficiente din punct de vedere comportamental”.

Acesta, desigur, este marele semn de întrebare. Poate dacă Napoleon şi-ar fi mărit numărul de ore de somn pe noapte la nivelul unui prost, lucrurile ar fi mers altfel la Waterloo. Dar, după cum a spus Dinges, regimul de somn al lui Napoleon „descrie perfect modul în care oamenii de succes, care au un mare grad de control al cortexului prefrontal, îşi imaginează că pot stăpâni şi somnul”.312

Acesta poate fi considerat adevăratul „complex al lui Napoleon”. De altfel, Dinges a testat acest lucru în experimente pe scară largă şi a constatat că privarea de somn duce la „deficite cumulate asupra performanţei cognitive” Cu alte cuvinte, dacă eşti un general strălucit, un mare inventator sau un CEO din topul *Forbes*, renunţarea la somn nu este un act de curaj sau un test de voinţă. Potrivit celor mai recente date ştiinţifice, este orgoliu şi nebunie curată.

Totuşi, această nouă viziune asupra somnului, specifică revoluţiei industriale, poate fi întâlnită peste tot în societate. În timpul secolului al XIX-lea, ideea de somn ca un memento al fragilităţii umane şi al ruşinii a fost reflectată în concepţia oamenilor despre dormitor.313 Până la acel moment, în mare parte a lumii, dormitorul era o parte socială şi publică a casei, reflectând respectul universal de care se bucura somnul. Se ştie că regele Ludovic al XIV-lea judeca procese şi primea vizitatori oficiali stând în pat.314 Dar, odată cu epoca victoriană, când somnul a început s-o ia pe panta descendentă a ruşinii, dormitorul a fost retras din ochii publicului.315

O trezire ştiinţifică

Pe măsură ce secolul al XIX-lea a evoluat, medicii şi oamenii de ştiinţă au început să dedice mai multă energie şi mai multe resurse studierii somnului. Divizia de Medicină a Somnului din cadrul Harvard a documentat multe dintre aceste progrese pe site-ul său despre istoria somnului, Healthy Sleep [Somn sănătos].

În 1827, medicul scoţian Robert Macnish a publicat *The Philosophy of Sleep*, primul studiu din epoca modernă dedicat somnului.316 în 1869, William Hammond, medic militar şi neurolog, chirurg general în SUA înainte de Războiul Civil, a publicat *Sleep and Its Dérangements*, *317*

În 1885, Henry Lyman a publicat cartea *Insomnia*, *and Other Disorders of Sleep3*] *S*, iar pe măsură ce oamenii de ştiinţă încercau să înţeleagă ce este somnul, ideea că „tulburările de somn" pot fi vindecate cu tratament medical a început să câştige teren. În 1903, a fost creat şi primul somnifer, barbital (barbiturice sintetizate, comercializate sub numele de Veronal).319 Popularitatea sa a crescut rapid – la fel şi numărul rapoartelor despre abuzuri şi supradoze fatale. Curând, alte somnifere au ajuns pe piaţă320 şi, până în 1930, se estimează că numărul de comprimate de barbiturice luate anual în Statele Unite a depăşit un miliard.

Un reper important a avut loc în 1913, atunci când cercetătorul francez Henri Piéron a publicat *Le problème physiologique du sommeil*, considerată în mod unanim prima lucrare care a abordat somnul doar din punct de vedere fiziologic.321 în Germania, psihiatrul Hans Berger a creat primul electroencefalograf (EEG), un aparat care măsoară activitatea electrică a creierului.322 Medicul şi-a publicat studiile în 1929, relevând faptul că undele creierului uman sunt diferite în starea de veghe faţă de momentele când dormim. În 1935, biologul şi botanistul german Erwin Bünning a inventat termenul de „ceas biologic", pentru a descrie principiul ritmurilor circadiene.323

Pe măsură ce universităţile au început să îmbrăţişeze ştiinţa somnului, domeniul a câştigat legitimitate şi importanţă, în 1925, faimosul cercetător al somnului Nathaniel Kleitman a deschis primul laborator din lume dedicat studierii somnului, la Universitatea din Chicago, explorând fiziologia somnului şi a conştiinţei umane.324 în 1939, el şi-a publicat celebra lucrare *Sleep and Wakefulness*.*325* în 1953, Eugene Aserinsky, fost student al lui Kleitman, a descoperit mişcarea rapidă a ochilor (REM) (discutată mai pe larg în capitolul „Ştiinţa somnului").

Asociaţia Centrelor de Tulburări ale Somnului (în prezent, Academia Americană de Medicină a Somnului), prima organizaţie acreditată pentru profesionişti într-ale somnului, a fost fondată în 1975.326 în prezent, după cum am menţionat în „Introducere", sunt acreditate peste 2.500 de centre de somn.

Trei ani mai târziu, a fost lansat primul număr al revistei medicale *SLEEP*, revizuit de breaslă şi avându-i la cârmă pe cercetătorii somnului Christian Guilleminault şi William Dement, de la Stanford.327 în 1982, cercetătorul cognitiv Carlyle Smith a descoperit legătura dintre somn, procesul de învăţare şi consolidarea memoriei.328

Anul următor, cercetătorul Allan Rechtschaffen, de la Universitatea din Chicago, a demonstrat consecinţele fatale ale privării îndelungate de somn.329 Deci, secole după Aristotel, Heraclit şi confraţii lor din Antichitate, începem iar să-i dăm somnului ceea ce i se cuvine – doar că având acum capacitatea ştiinţifică şi tehnologică pentru a colecta date revoluţionare. Caută cuvântul „somn" în PubMed, baza de date ştiinţifice Online a Bibliotecii Naţionale de Medicină din SUA, şi vei obţine peste 150.000 de rezultate. La ziarul *The Huffington Post*, am lansat o secţiune dedicată somnului în anul 2007.

Surmenajul: cea mai periculoasă emblemă americană postbelică

Debutul Războiului Rece, împreună cu încetinirea postbelică a dezvoltării clasei de mijloc şi concurenţa

mondială sporită au completat sentimentele de neliniște și îndoială ale americanilor.330 în cursa înarmării și a cuceririi spațiului, aceștia se percepeau ca posibili învinși în fața Uniunii Sovietice. Aceasta a dus la o concentrare implacabilă de forțe asupra creșterii economice. Micșorarea timpului de lucru era percepută ca o idee comunistă, iar sindicatelor li se puneau tot mai multe piedici din cauza valului de sentimente anticomuniste. După cum nota Juliet Schor în *The Overworked American*: *The Unexpected Decline of Leisure*, oamenii lucrau cu 163 de ore mai mult pe an în 1987 decât în 1969.331 Somnul nu era esențial. Sam Walton, fondatorul Walmart, descria în volumul autobiografic cum programul lui neobosit de lucru se prelungea și în weekend: „Vin la birou în fiecare sâmbătă dimineața, de obicei în jurul orei două sau trei, și verific toate rezultatele din timpul săptămânii. Le-o iau înainte tuturor la ședința de sâmbătă dimineața… Fac asta cu fiecare magazin, în fiecare dimineață de sâmbătă". 332

Dezvoltarea domeniului finanțelor i-a dat somnului o nouă lovitură. Atitudinea față de somn a fost rezumată de sloganul Citibank ales în 1978: „Citi[20] nu doarme niciodată".333 Campania a fost reînviată în 2008, cu o nouă reclamă: „Oportunitățile nu dorm niciodată; lumea nu doarme niciodată… De aceea, lucrăm 24 de ore din 24, pentru a transforma visele în realitate. De aceea, Citi nu doarme niciodată".

Poate că dacă dormeau, n-ar fi avut nevoie, mai târziu în acel an, de peste de 300 de miliarde de dolari în împrumuturi și garanții din partea guvernului federal. (Având în vedere ce știm acum despre somn și luarea deciziilor, cu siguranță nu ne dorim să-l auzim pe consilierul nostru financiar cum se laudă că munceşte „24 de ore din 24") întruchiparea figurativă a acestei mentalități a fost purtătorul de bretele și apărătorul

20 în original, Citi never sleeps, un joc de cuvinte în care se parafrazează sloganul The city never sleeps (Orașul nu doarme niciodată). (N. trad.)

lăcomiei Gordon Gekko334, din filmul *Wall Street*, un amestec fictiv de magnaţi financiari din viaţa reală şi regi ai obligaţiunilor, care ne-a spus că „banii nu dorm niciodată”. Şi, cu toate că Gekko rămâne un simbol larg recunoscut a tot ce este în neregulă în cultura corporaţiilor noastre, mulţi directori moderni din întreaga lume continuă să trăiască – şi, uneori, să moară – din cauza unor astfel de sloganuri (literalmente) obosite.

Unul dintre exemplele tragice ale acestei atitudini faţă de somn şi faţă de succes este ascensiunea „angajatului”[21] japonez purtător de cravată, caracterizat printr-o dedicare inepuizabilă pentru companie, de multe ori în detrimentul vieţii personale.335 Angajatul japonez stă la birou până când pleacă şeful 336, chiar dacă nu mai e nimic de făcut, îşi scoate clienţii în oraş până târziu în noapte, apoi se trezeşte în zorii zilei şi face iar naveta spre birou. Recompensa pentru loialitatea sa neclintită a fost încorporată în relaţia paternalistă cu firma, cu normele culturale şi bonusurile generoase înmânate după decenii de muncă.

Cu toate acestea, cultura acestui tip de angajat s-a dovedit a fi tot mai instabilă. Stresul şi epuizarea[22] au devenit epidemii naţionale, pe măsură ce globalizarea a rupt legăturile de-o viaţă dintre angajaţi şi companii. Deşi nu mai sunt la fel de mulţi tineri japonezi care să-şi sacrifice viaţa pentru serviciu, conceptul de *salaryman* persistă.337 în 2015, popularul vlogger YouTube Stu, care lucrează în Tokyo pentru o firmă de servicii financiare, a documentat o săptămână obişnuită din timpul unei perioade pline a companiei (şaptezeci şi opt de ore de muncă şi treizeci şi cinci de ore de somn), într-un video care acum a fost vizualizat de peste un milion de ori.338

Potrivit lui Joan Williams, epuizarea este atât de

21 în original, salaryman, angajat japonez ale cărui venituri se bazează exclusiv pe salariu și care lucrează adesea în corporații. (N. trad.)

22 In original, burnout, colaps fizic și mental cauzat de surmenare prin muncă sau de stres. (N. trad.)

asociată cu succesul, încât a devenit un simbol cultural. „Suprasolicitarea a devenit, de asemenea, o modalitate de a semnala statutul de clasă. «Sunt frânt» este un mod de a spune «Sunt important»” 339, afirmă ea. „Aceasta reprezintă o schimbare bruscă faţă de epoca precedentă, când petrecerea timpului liber era un «act de mare clasă»… în Statele Unite, avem această inversare ciudată, unde elita munceşte până târziu în noapte, iar cei săraci, de obicei, nu pot obţine nici patruzeci oră de muncă pe săptămână”. În această cultură a muncii peste program, femeile sunt şi mai dezavantajate. Pentru că lucrează din greu ca să fie promovate şi să treacă barierele, somnul este adesea primul neglijat. „Femeile au, de obicei, o poziţie fragilă la locul de muncă. Adeseori, ele înţeleg că singura modalitate prin care pot avea succes este să fie «unul dintre băieţi», să-şi dovedească abilităţile şi să muncească chiar mai mult decât ei” 340, a adăugat Williams.

Prin urmare, deşi ştiinţa somnului a evoluat semnificativ în ultimul secol, avem multe de recuperat în atitudinea noastră culturală şi chiar şi mai multe în practica de zi cu zi. Lucrurile, însă, se schimbă, chiar şi în clipa în care scriu aceste rânduri. Suntem acum la o răscruce. În fiecare săptămână, sunt publicate noi descoperiri despre ştiinţa somnului şi impactul lui asupra performanţei şi luării deciziilor, pe care le explorez în profunzime în capitolul „Ştiinţa somnului”. În plus, suntem tot mai conştienţi că somnul ne ajută să funcţionăm mai bine atât fizic, cât şi cognitiv, să învăţăm mai repede, să ne consolidăm amintirile şi, în general, să fim mai sănătoşi.

Privarea de somn subminează toate aceste lucruri. Dar această conştientizare tot mai mare se loveşte de viaţa noastră de zi cu zi, în care suntem atât de conectaţi la dispozitivele noastre şi continuu distraşi de conectarea 24 de ore din 24 cu întreaga lume. Acest conflict a creat o tensiune culturală pe care încă încercăm să o rezolvăm. Într-o lume în care tăcerea şi lipsa de mişcare devin din ce

în ce mai rare, somnul a devenit aproape o formă de rezistenţă culturală, pentru unii, aşa cum Jonathan Crary descrie în cartea sa, *24/7. Late Capitalism and the Ends of Sleep*: „Somnul impune ideea unei nevoi umane şi a unui interval de timp care nu poate fi cucerit şi înhămat la un motor uriaş de profitabilitate. De aceea, el rămâne o anomalie incompatibilă şi un teren al crizei în prezentul mondial". 341

Ca răspuns la criza de somn, conştientizarea importanţei acestuia este în creştere. Oriunde mă uit, văd articole despre beneficiile somnului. Şi ele apar nu doar în publicaţiile de sănătate, ci şi în paginile de sport şi de afaceri din *Wall Street Journal342*, *Financial Times343*, *The Economist344*, *Forbes345*, *Business Insider346*, *Fast Company347* etc. Articolele descriu aspectele negative ale privării de somn, oferă sfaturi practice pentru a avea un somn de calitate şi anunţă cele mai noi gadgeturi şi dispozitive care ne pot ajuta. De la trackere de somn şi paturi inteligente, la aplicaţii pentru tablete şi smartphone-uri, toate promit că ne ajută să dormim deconectându-ne chiar de tehnologia care ne-a răpit somnul. În mod paradoxal, unele dintre dispozitivele cele mai promiţătoare sunt realizate de aceleaşi companii care ne-au ajutat să devenim atât de hiperconectaţi.

Iată de ce consider că ne aflăm în mijlocul unei revoluţii a somnului. Pentru cei care acordă atenţie celor mai recente descoperiri ştiinţifice, somnul nu mai este minimalizat sau denigrat ca fiind o pierdere de timp. Într-adevăr, dormitul suficient este tot mai legat de performanţă – performanţa la serviciu, performanţa fizică, performanţele mintale, performanţele atletice. Şi, cu toate că somnul este mult mai mult decât atât, facem un pas mare în direcţia potrivită.

Vestea bună este că, în ciuda distragerilor noastre şi a presiunii timpului, a ecranelor noastre strălucitoare şi a telefoanelor care vibrează non-stop – în ciuda hiperconectivităţii apărute adesea din momentul în care ne

trezim până în clipa când închidem ochii –, avem acum cunoştinţele şi instrumentele necesare pentru a crea o epocă de aur a somnului. Avem capacitatea de a proteja şi de a ne bucura de tărâmul somnului, nu doar pentru beneficiile pe care le conferă în termeni de performanţă şi de luare a deciziilor, ci pentru modul în care ne obligă să ne deconectăm de lume şi să ne conectăm cu sinele nostru profund.

CAPITOLUL 4

Ştiinţa somnului

FIZICA SPUNE: *culcă-te. Normal că eşti obosit.*

*Fiecare atom din tine s-a zbenguit continuu pe ritmuri de jazz** *în pantofi de argint, de la mitoză până în prezent.*

*Nu mai da din picioare. Vor dansa singure înăuntrul lor fără tine. Culcă-te.*

Geologia spune: *va fi în regulă. Încet, centimetru cu centimetru, America se dăruieşte oceanului. Culcă-te. Lasă întunericul să-şi facă lângă tine culcuş. Dă-i întunericului un deget.*

*Nu eşti singur. Toate continentele erau cândva un singur trup. Nu eşti singur. Culcă-te.*

Astronomia spune: *soarele va răsări mâine.*

Zoologia spune: *peste peşti-curcubeu şi suple gazele*, Psihologia spune: *dar mai întâi trebuie să fie noapte, încât* Biologia spune: *ceasurile interne se opresc în tot oraşul* şi în original, *the shimmy*, dans popular din anii 1920, caracterizat de o mişcare rapidă a umerilor şi susţinut pe ritmuri de jazz cu tempo alert. Considerat aproape obscen pentru acele vremuri, *shimmy* era adesea interzis pe ringul de dans. (*N.* trad.)

Istoria spune: *aici sunt păturile, strat peste strat, jos, tot mai jos.*

Albert Goldbarth, „Sciences Sing a Lullubye” 348

De ce dormim

Ştiinţa somnului a devenit foarte populară în ultimii

ani, revoluţionând felul în care percepem o nevoie existentă de secole. Noi studii despre somn apar în fiecare zi. Şi, chiar dacă tratează subiecte diferite, toate ajung la aceeaşi concluzie: credinţa că, în timpul somnului, creierul şi corpul nostru ar fi inactive, că am avea un buton de oprire şi pornire, ziua şi noaptea, este departe de adevăr.

Deşi nu putem şti chiar totul despre somn, cercetătorii au făcut descoperiri fascinante despre ce se petrece cu adevărat în timp ce dormim. Astfel, au reuşit să trimită la culcare-dacă putem spune aşa – toate prejudecăţile noastre periculoase. Ştiind cât de multe lucruri se petrec în creierul nostru în timp ce dormim, este greu de crezut că un corp aparent în stare de odihnă poate fi atât de ocupat.

Prima întrebare pe care ne-o punem cei mai mulţi dintre noi este: *până la urmă*, *de ce dormim*? De ce ne petrecem o treime din viaţă într-o stare care este, în cel mai bun caz, neproductivă şi, în cel mai rău, o pierdere totală de timp? Când ne gândim la nevoile umane fundamentale, de obicei ne vin în minte mâncarea şi sexul. Dar nevoia de somn este la fel de importantă pentru a putea supravieţui. De fapt, după cum sublinia şi Erin Hanlon, asistent universitar la Centrul de Somn, Metabolism şi Sănătate al Universităţii din Chicago, somnul tinde să capete prioritate: „Nevoia de somn este atât de puternică, încât depăşeşte nevoia de a mânca. Creierul se va duce pur şi simplu la culcare, în ciuda tuturor eforturilor tale conştiente de a-l ţine treaz”. 349

Există multe studii care arată ce se întâmplă cu noi dacă nu dormim, dar mai relevantă este o poveste din viaţa reală: în 1959, DJ-ul newyorkez Peter Tripp350 a stat treaz timp de 201 ore (puţin peste opt zile) pentru un eveniment de caritate în beneficiul fundaţiei March of Dimes[23]. Pe toată durata maratonului de nesomn[24], el a continuat să-şi

23 Organizație nonguvernamentală americană care strânge fonduri pentru sănătatea mamelor și a bebelușilor. (N. trad.)

24 în original, wakeathon, maraton de stat treaz. (N. trad.)

prezinte zilnic emisiunea radiofonică, dintr-o cabină de sticlă din Times Square. După trei zile, Tripp a devenit răutăcios şi violent, iar două zile mai târziu a început să aibă halucinaţii, care au dus la paranoia.351 Temperatura corpului i-a scăzut şi, deşi părea treaz, scanări ale creierului arătau că doarme. În ultima zi a maratonului de nesomn, lui Tripp i s-a părut că medicul lui este un îngrijitor care se pregăteşte să îi târască undeva cadavrul.352

Cu toţii am experimentat – deşi sper că nu în acelaşi grad – surmenajul care se instalează când ne privăm de somnul de care avem nevoie. (Apropo, există ceva mai grozav sau mai confortabil decât momentul în care eşti epuizat şi te târăşti, în sfârşit, spre pat?)

Totuşi, de unde vine această nevoie imperioasă de a dormi? Există o serie de ipoteze despre motivele pentru care avem nevoie de somn. Iată patru dintre cele mai cunoscute teorii. În primul rând, există teoria inactivităţii[25], care susţine că somnul este rezultatul selecţiei naturale.353 Lipsa de activitate din timpul somnului le permitea strămoşilor noştri să se ascundă în linişte, departe de prădători. Problema evidentă cu această teorie este că, deşi statul pe loc poate fi un bun mecanism de apărare, combinat cu o lipsă a conştientizării împrejurimilor, nu este chiar o strategie excelentă de evitare a prădătorilor (şi nicio garanţie că genele tale vor fi transmise mai departe).

Teoria conservării energiei354 susţine că somnul, încetinindu-ne metabolismul, ne ajută să reducem numărul de calorii sau energia pe care trebuie să le consumăm în fiecare zi. Este ca şi cum ne-am reduce cheltuielile lunare ca să stăm mai bine financiar pe termen lung.

A treia teorie este teoria restaurării355, în care somnul este văzut ca o modalitate de a restabili resursele pe care le folosim în timpul zilei. Nu în ultimul rând, teoria plasticităţii creierului356 susţine că somnul este o funcţie

25 Cunoscută și ca teoria conservării energiei. (N. trad.)

a dezvoltării şi întreţinerii creierului. Aceste teorii, în special ultimele două, sunt interconectate în mai multe moduri. Ele arată că „somnul există pentru beneficiul trezirii”, după cum mi-a spus Patrick Fuller, profesor la Harvard.357 Sau, după cum mi-a explicat Allan Hobson, profesor la aceeaşi universitate: „Somnul este al creierului, de către creier şi pentru creier”. 358

De bine să aibă parte cel ce-a născocit somnul, mantie ce acoperă toate gândurile omeneşti, mâncare ce potoleşte foamea, apă ce izgoneşte setea, foc ce încălzeşte frigul, frig ce domoleşte dogoarea şi, la urma urmei, ban obştesc cu care se cumpără toate lucrurile, cumpănă şi greutate care-l fac pe păstor deopotrivă cu regele, pe cel nerod deopotrivă cu cel înţelept.

Miguel de Cervantes, *Don Quijote de la Mancha*[26] *359*

Nu putem şti cu siguranţă cum a evoluat somnul, dar iată la ce concluzie a ajuns Allan Rechtschaffen, cercetător în problematica somnului la Universitatea din Chicago: „Dacă somnul nu deserveşte o funcţie absolut vitală, atunci este cea mai mare greşeală pe care procesul de evoluţie a făcut-o”. 360 în prezent, ştiinţa ne arată cât de vital este somnul. El implică o mulţime de funcţii complexe asociate cu memoria, abilitatea noastră de a învăţa, dezvoltarea şi curăţarea creierului, apetitul, imunitatea şi îmbătrânirea. Iar toate aceste lucruri abia ating suprafaţa beneficiilor pe care somnul le are pentru starea, buna dispoziţie, creativitatea şi relaţiile noastre.

Deci, ce ne trimite la somn noaptea şi ce ne trezeşte dimineaţa? Somnul şi starea de veghe sunt reglate de două sisteme complementare: homeostazia somn/veghe, care răspunde la indiciile interne ale corpului, şi ritmul nostru circadian, care răspunde la factorii externi, în special lumina zilei.361 Homeostazia somn/veghe are un nume complex, dar ea descrie, practic, un proces extrem de

---

26 Miguel de Cervantes, Don Quijote de la Mancha, traducere de Ion Frunzetti și Edgar Papu, Editura pentru Literatură Universală, București, 1965, p. 1260. (N. trad.)

intuitiv: cu cât stăm treji mai mult timp, cu atât devenim mai somnoroşi; cu cât dormim mai mult, cu atât este mai probabil să ne trezim. Cercetătorii numesc asta „presiunea somnului” 362, care apare când suntem treji şi dispare când ne culcăm.

Cel de-al doilea sistem, ritmul circadian363, provine din latinescul *circa* (în jurul) şi *dies* (zi) şi este un ciclu care corespunde, în mare parte, cu durata unei zile. Ritmul circadian la oameni este controlat de un mic grup de celule cerebrale364, localizate în hipotalamus (deasupra nervilor optici). Ritmul circadian seamănă cu un ceas principal365, setat pentru un program de 24 de ore, timpul exact variind în cazul fiecăruia. Ritmul nostru circadian, care scade sau creşte în diferite momente ale zilei366, are nevoie de lumină naturală pentru a fi calibrat corespunzător. Ca să ne regleze starea de somnolenţă şi veghe pe tot parcursul zilei, el interacţionează cu presiunea somnului construită când suntem treji.

Ritmul somnului nostru este, însă, schimbător: în timp, factori precum durata şi momentul se pot modifica. Pentru nou-născuţi367, durează câteva luni până când acest ritm să devină circadian, iar părinţii privaţi de somn ştiu asta cel mai bine. Odată ce ritmul nostru se schimbă şi se adaptează, noile etape ale vieţii aduc şi noi modele de somn.

Deşi pentru noi este ceva banal, iniţierea somnului are în spate o coregrafie complexă şi frumoasă. Ciclurile ritmului circadian coboară seara târziu, potrivindu-se cu presiunea înaltă a somnului, care se strânge pe parcursul zilei. Cercetătorii se referă uneori la această tranziţie ca la o „zonă primară de somnolenţă” 368 sau „deschiderea porţii somnului”, pe care Peretz Lavie, preşedinte al Institutului de Tehnologie Technion din Israel, o defineşte ca pe „o schimbare bruscă de la un nivel mare de alertă la unul de somnolenţă extremă”.369 Dacă mergem la culcare când poarta somnului este deschisă, atunci mergem drept la ţintă şi avem cele mai bune rezultate în ceea ce priveşte

somnul.370

Ştiai că 60 la sută dintre oamenii din întreaga lume au adormit cu telefonul mobil în mână? 371

Până să realizez importanţa somnului, eu una îl consideram un inamic, ceva ce trebuie alungat sau chiar ignorat complet. „Zona primară de somnolenţă” era ceva de evitat, ca o frontieră plină de bombe gata să explodeze. Aveam chiar şi metode speciale la care apelam pentru a mă reaprinde când eram în acea stare: muzică pe care făceam exerciţii pentru a mă energiza, mâncatul (chiar dacă nu-mi era foame), stropitul cu apă rece pe faţă (mai aveam puţin şi îmi prindeam şi pleoapele cu scobitori ca să le ţin deschise!). Practic, în fiecare noapte în care trenul somnului trecea prin viaţa mea, în direcţia poarta somnului, făceam orice îmi stătea în putinţă să mă asigur că nu sunt unul dintre călători.

Cele patru etape ale somnului

Odată ce reuşim să intrăm pe poarta somnului, există patru etape.372 Fiecare este caracterizată de diferite tipuri de unde cerebrale, care arată nivelul de activitate electrică a creierului. Prima. etapă este somnul uşor, o etapă de tranziţie dintre starea de veghe şi somn. Înjacest stadiu, ne putem trezi uşor, iar ochii şi muşchii noştri încă se mişcă. Etapa a doua este un pic mai profundă şi este caracterizată de scăderea şi oprirea mişcării ochilor şi de scăderea temperaturii corpului. În etapa a treia, începe somnul profund, cu unde cerebrale lente (cunoscut şi ca somn delta). În acest stadiu, creierul creează unde delta lente, dar de amplitudine înaltă – diferite de undele beta de frecvenţă înaltă produse când suntem treji. Aceasta este cea mai profundă etapă de somn, când mişcările ochilor şi ale muşchilor se opresc aproape de tot şi este foarte greu să ne trezim. Dacă ne trezeşte cineva, suntem dezorientaţi şi ameţiţi. Dedesubturile acestei etape conţin câteva dintre cele mai fascinante mistere şi ciudăţenii ale somnului, de exemplu somnambulismul 373 şi vorbitul în somn.

Cu ceva vreme în urmă, când locuiam în Washington D.C., iar Isabella avea patru ani, am culcat-o şi apoi am ieşit să iau cina cu tatăl ei, lăsând-o în grija mamei, care stătea cu noi. Când am revenit, m-am dus să văd ce face, şi patul ei era gol! Cu siguranţă îţi poţi imagina cum tremuram de frică în timp ce căutam frenetic prin toată casa, într-un final, disperaţi, ne-am întors în dormitorul ei şi am început să ne uităm pe sub mobilă. Am găsit-o dormind liniştită pe podea, sub un pătuţ destinat prietenelor ei care uneori rămâneau peste noapte.

Somnambulismul apare la aproximativ 17 la sută dintre copii şi la 4 la sută dintre adulţi. Simptomele pot fi mai complexe decât sugerează numele. Potrivit Fundaţiei Naţionale pentru Somn374, comportamentul poate varia de la „simpla ridicare în pat şi privitul în jur, până la plimbatul prin cameră sau prin casă, părăsirea casei şi chiar condusul maşinii pe distanţe lungi” Credinţa populară spune că somnambulii nu trebuie treziţi, dar, având în vedere cât sunt de imprevizibili (chiar, astea sunt cheile tale de la maşină?), cel mai bun lucru pe care îl poţi face este să îi trezeşti şi să îi trimiţi înapoi în pat.

Apoi, există şi vorbitul în somn375, care apare la aproximativ jumătate dintre copiii mici şi la cinci la sută dintre adulţi. Există şi o componentă genetică376 la mijloc, dar privarea de somn şi stresul pot creşte numărul episoadelor în care vorbim în somn. Ceea ce spunem în somn variază de la baliverne la monologuri complexe. Şi, cu toate că vorbitul în somn nu este periculos în sine, dezvăluirea celor mai întunecate secrete ale noastre se poate dovedi problematică, după cum a descoperit şi Lady Macbeth:

DOAMNA: (…) Iată că vine! Arată ca de obicei, dar jur că doarme adânc. Uită-te bine la ea! Stai deoparte. (…)

DOCTORUL: Vezi, e cu ochii deschişi.

DOAMNA: Da, dar nu vede nimic.

(…)

LADY MACBETH: Aici tot mai văd o pată. (…) Piei,

pată blestemată! Piei, îţi spun! (…) Dar cine ar fi crezut ca bătrânul să aibă atâta sânge într-însul? (…) Tot mai miroase a sânge aici! Toate balsamurile Arabiei nu vor putea să cureţe mânuţa asta mică! Oh, oh, oh! (…) Ce s-a făcut, făcut rămâne.’377

Ca să citez un exemplu mai recent, dintr-o melodie a celor de la The Romantics: „Secretele mi le împărtăşeşti/ Când în somn vorbeşti”. 378

Cea de-a patra şi ultima etapă a somnului este REM[2728], caracterizată de mişcarea rapidă a ochilor. În somnul REM, care începe cu aproximativ o oră şi jumătate după ce adormim, respiraţia noastră devine mai superficială şi mai rapidă, presiunea sângelui şi ritmul cardiac – încetinite în etapele precedente – revin la cote normale, iar undele cerebrale îşi măresc frecvenţa, semănând cu cele din timpul zilei.379 Muşchii noştri sunt, practic, în stare de paralizie.380 în etapa REM visăm cel mai mult şi, dacă ne trezim, avem şanse mai mari să ne amintim visele.381

Legătura dintre somnul REM şi vise este ceea ce a dus la descoperirea lui, în 1953.382 Doctorul William Dement – care, în 1970, a deschis prima clinică pentru tulburări de somn, la Universitatea Stanford – era pe atunci proaspăt absolvent şi lucra cu Nathaniel Kleitman şi Eugene Aserinsky.383 El mi-a povestit că echipa lor deţinea unul dintre primele electroencefalografe (EEG) din lume. În timp ce foloseau aparatul ca să monitorizeze somnul pacienţilor, au descoperit o activitate cerebrală care nu provenea de la creier. „Munca mea, extrem de plictisitoare, era să stau lângă patul cuiva care dormea şi să văd dacă apăreau astfel de semnale. La un moment dat, m-am uitat la faţa pacientului şi am văzut că i se mişcau ochii. Am crezut că-mi face cu ochiul!” 384 mi-a explicat

---

27 Shakespeare, Opere complete, volumul 7, traducere de Ion Vinea, Editura Univers, București, 1988, p. 316-317. (N. trad.)

28 în original, Rapid Eye Movement (mișcarea rapidă a ochilor). (N. trad.)

el. Dar aparatul EEG arăta că subiectul doarme. Aşa că, atunci când a observat activitate pe EEG, Dement a ţinut o lampă deasupra ochilor acestuia să vadă dacă se mişcau – şi se chiar asta făceau! (Aproape la fel de uimitor ca descoperirea în sine este faptul că oamenii pot dormi cu un cercetător care stă lângă patul lor să îi supravegheze!)

Ipoteza lui Kleitman385 a fost că există o legătură între mişcările ochilor şi somn. Aşa că cercetătorii au început să îi trezească pe subiecţi imediat ce observau că li se mişcă ochii şi să îi întrebe dacă visau. Ei au descoperit că oamenii îşi aminteau visele mai ales dacă li se mişcaseră ochii în timpul somnului. În loc de amintirea vagă a viselor dimineaţa, subiecţii îşi aminteau mai multe vise, cu detalii destul de clare. „Analogia mea preferată este că, înainte de descoperirea etapei REM, mersul la culcare era considerat ca parcarea unei maşini în garaj şi oprirea motorului – fără activitate, fără energie. În realitate, somnul este mai degrabă când îţi parchezi maşina, o scoţi din viteză, dar motorul merge în continuare", mi-a spus Dement. Ador metafora asta şi, dacă ar fi să o actualizez, aş spune că mersul la culcare este ca o maşină care se conduce singură şi care rezolvă tot felul de treburi pentru noi.

Studii ulterioare au aprofundat cunoştinţele noastre despre legătura dintre mişcarea ochilor şi vise.386 Aceste mişcări ale ochilor ar putea fi rezultatul unei „schimbări de peisaj" în visele noastre, ca şi cum ne-am muta la „cadrul următor". În timpul nopţii trecem prin patru etape de somn, iar etapa REM devine mai lungă cu fiecare dintre cele trei387, patru sau cinci etape pe care le experimentăm în mod normal. Prima fază din somnul REM poate fi scurtă – de doar zece minute –, iar fazele următoare pot dura până la o oră. Adulţii tind să petreacă 20 la sută din timp în etapa REM, iar copiii, aproximativ 50 la sută.

Abia am început să descoperim ce se întâmplă în creierul nostru în timpul somnului REM, în afară de vise.

Un studiu al Universităţii Berkeley din California a arătat că somnul REM ne poate ajuta să procesăm stresul emoţional.388 Participanţilor la studiu li s-au arătat imagini menite să le trezească o reacţie emoţională. Douăsprezece ore mai târziu, li s-au arătat din nou imaginile. Creierul celor care au avut voie să doarmă între timp a fost scanat. Rezultatul a arătat că au fost mai puţin stresaţi când au văzut a doua oară imaginile, iar amigdala, centrul emoţional al creierului, a desfăşurat mai puţină activitate. Acest lucru a permis părţii mai calme şi mai raţionale a creierului să proceseze imaginile. „Cercetarea arată că somnul joacă un rol crucial în procesarea emoţională şi că deschide uşi pentru noi căi terapeutice” 389, a scris autorul principal al studiului, Els van der Helm.

Relaţia dintre privarea de somn şi stres este, de asemenea, profundă. Privarea de somn duce la niveluri mai ridicate de cortizol390, hormonul stresului, în ziua următoare. Multe dintre genele afectate de lipsa de somn sunt implicate în procesarea stresului şi reglarea sistemului nostru imunitar. Cercetătorii Universităţii din Surrey, Marea Britanie, au descoperit că lipsa de somn schimbă felul în care arată peste şapte sute de gene şi determină creşterea activităţii genelor legate de inflamaţii.391 Această schimbare are loc după doar o săptămână în care dormim prea puţin. Organismul strămoşilor noştri se pregătea de eventualele răni (de exemplu, atacul animalelor), declanşând genele inflamatorii ca sistem de protecţie. La fel se întâmplă şi când nu dormim. Privarea de somn „pune corpul în alertă în faţa unei potenţiale răniri, dar aceasta nu mai apare. Asta ar putea explica legătura dintre privarea de somn şi consecinţele negative asupra sănătăţii noastre, cum ar fi bolile cardiace şi infarctul” 392, susţine Malcolm von Schantz, cercetător în cadrul studiului.

Dacă îţi pasă de creierul tău, dormi mai mult

Una dintre cele mai importante descoperiri recente

este că somnul poate fi comparat cu angajarea unei echipe de curăţenie cu program de noapte, care ne scapă de proteinele reziduale toxice acumulate, de-a lungul zilei, între celulele cerebrale. Doctorul Maiken Nedergaard, unul dintre directorii Centrului de Neuromedicină Translaţională din cadrul Universităţii din Rochester, a studiat mecanismul care stă la baza acestor funcţii de curăţenie. „Este ca o maşină de spălat vase” 393, a explicat ea. Într-adevăr, cine ar mânca dintr-o farfurie murdară? La fel este şi cazul creierului nostru – de ce am face faţă unei zile întregi fără să avem creierul la maximă putere şi capacitate?

Cercetarea lui Nedergaard pe şoareci a arătat că sistemul glimfatic, un fel de instalaţie sanitară a creierului, funcţionează într-un ritm mai susţinut în timpul somnului şi joacă un rol fundamental în menţinerea sănătăţii creierului.394 în timp ce şoarecii dormeau, celulele lor cerebrale se micşorau, creând mai mult loc pentru măduva spinării şi permiţând lichidului cefalorahidian să curgă prin creier şi să mătură, practic, toate reziduurile toxice asociate cu apariţia bolii Alzheimer. Studiile iniţiale au arătat că un proces similar poate apărea în creierul uman, fapt care poate fi un pas major către prevenirea şi tratamentul demenţei.395 Această eliminare a chimicalelor reziduale şi a toxinelor se întâmplă doar când dormim. Când suntem treji, creierul nostru este prea ocupat cu funcţiile principale ale organismului. „Creierul are energie limitată la dispoziţie şi se pare că trebuie să aleagă între diferite stări funcţionale – treaz şi conştient sau adormit şi făcând curăţenie. Este ca şi când ai avea o petrecere acasă. Fie discuţi cu invitaţii, fie cureţi prin casă, dar nu prea poţi să le faci pe amândouă în acelaşi timp” 396, a explicat Nedergaard.

Consecinţele privării organismului de timpul necesar eliminării toxinelor şi a chimicalelor reziduale nu afectează doar simpla mentenanţă a creierului. Potrivit lui Claire Sexton, de la Centrul pentru Imagistică Funcţională a

Rezonanţei Magnetice Cerebrale, din Oxford, lipsa de somn duce, în timp, la însăşi scăderea dimensiunilor creierului. „Am descoperit că o calitate îndoielnică a somnului este asociată cu o scădere a volumului creierului pe o perioadă de la trei la cinci ani. Întrebarea este dacă o calitate îndoielnică a somnului este cauza sau efectul schimbării structurii creierului, sau dacă această relaţie este bidirecţională” 397, mi-a spus ea.

Nu pierde niciodată timpul pe care l-ai putea petrece dormind.

Frank Knight, cofondatorul Şcolii Economice de la Chicago398

Un lucru este clar: somnul are legături profunde cu aproape fiecare aspect al sănătăţii creierului. În timp, lipsa de somn poate duce la pierderea ireversibilă a celulelor creieruluideci, faptul că putem lăsa somnul pe altă dată, fără consecinţe, este doar un mit. Cercetătorii de la Universitatea din Pennsylvania şi Universitatea Peking au descoperit, într-un studiu comun, că şoarecii privaţi de somn au pierdut 25 la sută din neuronii lor LC, care sunt implicaţi în vigilenţa mintală, funcţia cognitivă şi durata de atenţie.399 „Până acum, am trăit cu impresia că, după pierderile de somn pe termen lung sau scurt, putem să ne recuperăm integral capacitatea cognitivă. Dar noi cercetări au demonstrat că, la oameni, atenţia şi multe alte aspecte cognitive nu se pot normaliza nici măcar cu trei zile de somn de recuperare, ceea ce implică un prejudiciu de durată asupra creierului” 400, a explicat doctorul Sigrid Veasey, unul dintre autorii studiului. Până de curând, a adăugat medicul, „nimeni nu ar fi crezut că pierderea de somn poate afecta ireversibil creierul”.

Un studiu din 2014 al Şcolii Medicale Universitare Duke – NU-S a ajuns la o concluzie tulburătoare: cu cât dormim mai puţin pe măsură ce îmbătrânim, cu atât mai repede ne îmbătrâneşte creierul.401 La pacienţii cu Alzheimer, ventriculele creierului – camerele unde se află lichidul cefalorahidian – se extind pe măsură ce creierul se

micşorează, iar şanţurile şi faldurile creierului devin mai pronunţate, creând goluri. Cercetătorii au descoperit că lipsa de somn la adulţii în vârstă creşte ritmul de extindere a ventriculelor şi scade performanţele cognitive. Acestea sunt chiar semnele îmbătrânirii creierului, asociate cu debutul maladiei Alzheimer.

Două studii ale Universităţii Uppsala, din Suedia, au demonstrat mai departe aceste concluzii. Primul a arătat că bărbaţii care se ştiau cu tulburări de somn erau de 1, 5 ori mai expuşi să se îmbolnăvească de Alzheimer. 402 Cel de-al doilea studiu a relevat faptul că o singură noapte fără somn duce la creşterea a doua tipuri de molecule rare din creier (NSE şi S-100B), care indică leziuni ale creierului.403 (Dacă vrei să mergi la culcare acum, nu ezita să pui cartea jos!)

Ştiai că în Statele Unite se pierd anual 63 de miliarde de dolari în productivitate din cauza privării de somn? 404

Somnul este, de asemenea, legat intrinsec de sănătatea noastră mintală generală. Cercetătorii din Canada şi Franţa au constatat că, dacă suntem consecvenţi cu mersul devreme la culcare, putem reduce riscul de a dezvolta boli mintale.405 Mecanismul de bază implică ritmurile noastre ultradiene – cicluri în ziua noastră circadiană de 24 de ore, care guvernează temperatura corpului, reglează hormonii şi pofta de mâncare. Aceste ritmuri sunt reglate de dopamină, un neurotransmiţător asociat cu părţile creierului responsabile de recompensă şi plăcere. Tulburările de somn interferează cu nivelul nostru de dopamină, ceea ce duce la un dezechilibru asociat cu tulburările bipolare şi cu schizofrenia.

Apoi, mai există şi problema longevităţii. La momentul în care scriu aceste rânduri, „Miss Susie”, Susannah Mushatt Jones, din Brooklyn, New York, are 116 ani şi este cea mai bătrână persoană din lume.406 Când un reporter de la *New York Daily News* a întrebat-o care este secretul ei, ea a răspuns: „Dorm”. Apoi, a demonstrat stilul ei de a trage un pui de somn.

De ţinut minte: somnul, memoria şi funcţia cognitivă

Oamenii de ştiinţă au început, de asemenea, să dezvăluie legătura dintre somn şi memorie. Un studiu recent al Universităţii Berkeley, California, a constatat că există o relaţie circulară între somnul precar şi memoria precară, bazată pe proteinele beta-amiloid, considerate cauza bolii Alzheimer.407 „Cu cât ai mai mult beta-amiloid în anumite părţi ale creierului, cu atât dormi mai puţin şi, în consecinţă, veţi sta mai prost cu memoria. În plus, cu cât ai parte de mai puţin somn profund, cu atât eşti mai puţin eficient la eliminarea acestei proteine periculoase. Este un cerc vicios", a declarat autorul principal al studiului, neurobiologul Matthew Walker.

Privarea de somn nu doar că ne afectează capacitatea de a ne aminti lucruri, dar ne face şi să ne „amintim" lucruri care nu s-au întâmplat. Un studiu al Universităţii Irvine, California, a constatat că privarea de somn poate crea, de fapt, amintiri false.408 Participanţii care au dormit cinci ore sau chiar mai puţin pe noapte era mai probabil să afirme că au văzut ştiri pe care nu le văzuseră. Acelaşi grup era mult mai probabil să includă în poveştile personale informaţii false, primite de la cercetători. „Ştim deja că privarea de somn face ravagii asupra sănătăţii şi a funcţionării noastre cognitive. Se pare că o altă consecinţă poate fi faptul că ne face amintirile uşor de manipulat şi mai maleabile" 409, a declarat cercetătorul Steven Frenda.

În 2015, cercetătorii de la Universitatea de Stat din Washington au arătat cât de severă poate fi deteriorarea cognitivă după privarea de somn.410 Pentru acest studiu de două zile, participanţii au fost împărţiţi în două grupuri: unul a dormit normal, iar celălalt nu a dormit deloc timp de şaizeci şi două de ore. Apoi, li s-a cerut să apese un buton când sunt afişate anumite numere şi să se abţină, când sunt afişate alte numere.

Odată ce acest model a fost învăţat de ambele grupuri, au fost inversate instrucţiunile. Nici măcar o

persoană din grupul privat de somn nu a fost capabilă să ducă sarcina la bun sfârşit în mod corect, chiar şi după patruzeci de încercări. „Nu numai că persoanele private de somn îşi reveneau mai greu, dar capacitatea lor de a primi noi informaţii şi de a se adapta era distrusă” 411, a declarat autorul principal al studiului, Paul Whitney.

Ştiai că 24 de ore fără somn este echivalentul unui nivel de alcool în sânge de 0,1 la sută, limita peste care, din punct de vedere legal, eşti beat? 412

Matthew Walker, de la Universitatea Berkeley, California, 413 şi doctorul Robert Stickgold, de la Divizia de Medicină a Somnului din cadrul Harvard, au studiat rolul pe care îl joacă somnul în modul în care deprindem abilităţi motorii şi ne creăm amintiri. Participanţii au fost învăţaţi o serie de secvenţe ritmice pe care să le bată din degete. După o noapte de somn odihnitor, ei şi-au îmbunătăţit viteza cu 17 – 20 la sută la toate ritmurile. Dar, în cele mai dificile sarcini, îmbunătăţirea a fost de 28, 9 la sută, ceea ce arată că, dacă avem o sarcină mai dificilă, mai mult somn ne pregăteşte să facem faţă provocării.

După cum arată Stickgold într-un discurs *TEDx Talk*, „Somn, memorie şi vise: cum să pui piesele cap la cap”, ajutându-ne să înţelegem lumea din jurul nostru, somnul ne ajută şi să dăm sens propriei existenţe.414 El spune povestea unui cizmar care a tăiat pielea pentru o pereche de pantofi şi i-a lăsat la vedere, înainte de culcare. Spre surprinderea lui, când s-a trezit, cizmarul a găsit perechea de pantofi gata, fără vreun semn că fusese cineva acolo.

„Nu este un basm. Asta se întâmplă şi cu noi în fiecare noapte. Asemenea unui spiriduş nocturn, somnul pune piesele cap la cap, lăsându-ne dimineaţa cu ceva mai bun decât o pereche de pantofi”, a adăugat Stickgold, care este convins că somnul ne aduce un nivel mai înalt de înţelegere a propriei vieţi. „Când vorbim despre înţelegerea evenimentelor din viaţa noastră, vorbim, de fapt, despre cum se potrivesc aceste evenimente în peisaj”.

Treaba complexă pe care o face creierul nostru în

timp ce dormim le dă de lucru oamenilor de ştiinţă. Mai mult, ea inspiră şi ajută activitatea unor inovatori ca Demis Hassabis, a cărui companie în domeniul inteligenţei artificiale, Deep Mind, a fost achiziţionată de Google, în 2014.415 Misiunea companiei este să folosească inteligenţa artificială şi date din neuroştiinţe pentru a ajuta la rezolvarea unora dintre cele mai mari probleme ale lumii.

Pe măsură ce fac progrese în dezvoltarea inteligenţei artificială, Hassabis şi echipa sunt conduşi de o perspectivă-cheie, rezumată de expertul în inteligenţă artificială Stuart Russell: „Practic, o maşinărie care doarme şi visează învaţă mai mult şi se comportă mai bine pe termen lung decât una care este mereu trează. Pentru o maşină, somnul înseamnă, de fapt, oprirea conexiunii directe cu percepţia şi acţiunea, iar a visa înseamnă a reda în mod repetat experienţe, în scopul de a extrage din ele nivelul maxim de învăţare”. 416

După cum mi-a spus Hassabis, „este un paradox; considerăm somnul o utilizare ineficientă a timpului, dar, de fapt, este cea mai eficientă utilizare a timpului pentru învăţare şi memorie”.417 Observăm încă o dată că, în cele mai avansate şi futuriste domenii ştiinţifice, minţile cele mai strălucite confirmă tot mai des legătura dintre somn şi rezultatele noastre.

Se întâmplă frecvent ca o problemă dificilă pe timp de noapte să fie rezolvată dimineaţa, după ce Comitetul Somnului a lucrat la ea.

John Steinbeck, *Joia dulce* [29]*418*

Ştiinţa continuă să demonstreze că, dacă tragem un somn bun când ne luptăm cu o problemă, avem numai de câştigat. Un studiu realizat în Marea Britanie de Universitatea din Exeter a revelat că „somnul aproape ne dublează şansele de a ne aminti lucruri pe care le uitaserăm.419 Creşterea accesibilităţii memoriei, după ce

29 John Steinbeck, Joia dulce, trad. Pompiliu Matei, Editura RAO, 2010. (N. trad.)

dormim, poate indica faptul că unele amintiri sunt sedimentate peste noapte. Acest lucru susţine ideea că, în timp ce dormim, repetăm în mod activ informaţiile semnalate ca importante”. Dragi studenţi, luaţi notiţe: data viitoare când simţiţi nevoia să faceţi noapte albă ca să învăţaţi pe ultima sută de metri pentru un examen, amintiţi-vă că mai bine mergeţi la culcare.

Neurobiologii Russell Foster, de la Oxford, şi Steven Lockley, de la Harvard, au subliniat şi ei legătura dintre somn şi consolidarea memoriei, din perspectiva evoluţiei.420 în timpul somnului, cele mai timpurii forme de viaţă învăţau noi procese în urma cărora le creştea probabilitatea de supravieţuire. Când dormeau, creierul lor avea suficientă energie pentru a învăţa, dar înregistra mai puţin „zgomot” extern, condiţii ideale pentru a consolida în mod eficient noi experienţe. „Există dovezi considerabile că somnul este necesar pentru procesarea amintirilor pe termen scurt, recent dobândite (dintre care unele se transformă în memorie pe termen lung), şi consolidarea memoriei pe termen lung”.

Somnul nu doar ne păstrează amintirile; el poate să le şi transforme într-un proces care stimulează creativitatea, potrivit unui studiu din Brazilia. 421 Acesta a dezvăluit că, în timpul somnului REM, procesele neuronale nu numai întăresc, dar şi reorganizează conexiunile dintre neuroni.

Somnul şi sănătatea noastră

Somnul este important nu doar pentru corpul nostru, ci şi pentru minte. Încă nu avem leac pentru banala răceală, dar ştim cum să creştem probabilitatea de a ne pricopsi cu una: lipsa de somn. Cercetătorii de la Universitatea Carnegie Mellon au monitorizat somnul participanţilor la un studiu timp de paisprezece zile.422 Subiecţilor testaţi li s-au dat apoi picături nazale care conţin rinovirus (care provoacă răceala comună). Cei care dormeau în medie mai puţin de şapte ore pe noapte erau de aproape trei ori mai predispuşi să răcească decât cei

care dormeau opt ore sau mai mult. Eficienţa somnului, adică durata în care participanţii la studiu dormeau efectiv, s-a dovedit a fi un predictor şi mai puternic. Cei cu un scor de eficienţă de 92 la sută erau de 5, 5 ori mai predispuşi să răcească decât cei cu un scor de 98 la sută.

Deci, vindecă-ţi răceală înainte să te pricopseşti cu ea. Dacă, totuşi, răceşti, tot somnul este esenţial pentru recuperare, după cum spune şi proverbul italian: „Patul este medicament”. Dr. Axel Steiger, de la Institutul de Psihiatrie Max Planck, din München, este şi el convins că natura lucrează în favoarea noastră: „Când au o infecţie, pacienţii sunt adesea somnoroşi, iar… somnul îi ajută să se pună pe picioare”. 423 Bineînţeles, numai dacă îi permitem. Faptul că somnolenţa este unul dintre simptomele bolilor ne aminteşte încă o dată ceea ce corpurile noastre ştiu instinctiv despre puterea somnului.

În plus, somnul poate amplifica eficacitatea unor tratamente. Un studiu din 2012 al Universităţii din Pittsburgh a arătat că mai mult somn creşte nivelurile de anticorpi ai celor care tocmai au fost vaccinaţi împotriva hepatitei B şi că mai puţin de şase ore de somn pe noapte pot face vaccinul ineficient.424

Privarea de somn poate permite chiar şi cancerului să se răspândească mai rapid. Cercetătorii de la Universitatea din Chicago şi de la Universitatea din Louisville au constatat că la şoarecii injectaţi cu celule canceroase, tulburările de somn şi calitatea redusă a acestuia duc la tumori mai agresive, creşterea mai rapidă a cancerului şi o capacitate redusă a sistemului imunitar de a lupta în stadiile incipiente ale bolii.425

„Nu este tumoarea de vină, ci sistemul imunitar. Somnul întrerupt schimbă felul în care sistemul imunitar luptă împotriva cancerului, făcând boala mai agresivă” 426, a explicat directorul studiului, Dr. David Gozal, preşedintele Secţiei de pediatrie a Spitalului de Copii Corner din cadrul Universităţii din Chicago.

Un studiu din 2015 al Centrului de Cercetare a

Cancerului „Fred Hutchinson”, din Seattle, a găsit o corelaţie între somnul precar constant dinaintea unui diagnostic de cancer la sân şi probabilitatea de a muri din cauza bolii.427 Femeile care au raportat că dormeau cinci sau mai puţine ore pe noapte, înainte de a fi diagnosticate, erau de 1, 5 ori mai susceptibile să moară din cauza bolii, decât femeile care dormeau şapte sau opt ore pe noapte. De asemenea, atunci când suntem privaţi de somn, rezistenţa noastră la durere este scăzută, astfel încât nivelurile de durere tolerabile în mod normal pot fi resimţite mult mai intens.428

*Ştiai că, o dată la fiecare secundă, un american adoarme la volan*? *429*

O altă dovadă că somnul este o necesitate biologică este faptul că e asociat şi cu – ştii tu… – capacitatea noastră de a ne înmulţi. Privarea de somn a fost legată de infertilitatea la bărbaţi şi femei, pentru că perturbarea ritmurilor circadiene afectează producţia de hormoni şi numărul de spermatozoizi. Un studiu danez din 2013 a constatat că bărbaţii care dorm mai puţin de şase ore sau au raportat tulburări de somn frecvente aveau cu 25 la sută mai puţini spermatozoizi.430 Privarea de somn a fost, de asemenea, asociată cu disfuncţia erectilă.431 „Ţestosteronul este produs în timpul nopţii. Există studii care arată nu numai că o scădere a cantităţii totale de somn poate reduce ţestosteronul bărbaţilor, dar şi că somnul REM este important pentru producerea şi eliberarea de ţestosteron”, afirmă dr. Lisa Shives, fondatoarea Clinicii de Medicină a Somnului Northshore, din Evanston, Illinois.

Odată ce femeile rămân însărcinate, somnul continuă să fie vital. Auzim des expresia „mănâncă pentru doi”, dar femeile gravide trebuie să-şi amintească şi că „dorm pentru doi” Crearea unui plan de naştere, în care mama stabileşte cum îşi doreşte să fie experienţa travaliului, este tot mai des întâlnită. Totuşi, puţină lume ştie că şi somnul contribuie la reuşita acestor planuri. Cercetătorii de la

Universitatea din San Francisco, California, au constatat că femeile care dorm mai puţin de şase ore pe noapte în luna a noua de sarcină au travalii mai lungi şi sunt de 4, 5 ori mai predispuse să solicite cezariana.432

Apetitul şi metabolismul sunt şi ele profund afectate de somn. Într-un studiu din 2012 al Şcolii Medicale Harvard, adulţii sănătoşi care au dormit în medie 5 – 6 ore pe noapte, timp de trei săptămâni, au avut o rată metabolică de repaus mai scăzută şi un nivel de glucoză mai mare după mese, ceea ce le creştea riscul de obezitate şi diabet.433

De altfel, diabetul şi privarea de somn sunt strâns legate. Privarea de somn creează terenul perfect pentru diabetul zaharat, crescând riscul rezistenţei la insulină, un hormon esenţial pentru absorbţia zahărului din sânge, care fie îl transformă în energie, fie îl depozitează.434 Rezistenţa la insulină este un precursor al diabetului zaharat. Odată ce diabetul este diagnosticat, somnul este la fel de important ca dieta în gestionarea bolii. (întâmplător, Thomas Edison, care pretindea că a învins somnul, s-a îmbolnăvit de diabet.435)

Legătura dintre problemele de somn şi greutate a fost intens documentată, dar ceea ce am aflat este doar cât de strâns sunt legate. Este nevoie de o singură noapte de somn precar ca să ne dorim să mâncăm mai multe grăsimi a doua zi. Într-un studiu al Universităţii din Pennsylvania, un grup de participanţi a fost ţinut treaz toată noaptea, în timp ce celălalt a fost lăsat să doarmă.436 (Poate că trebuie să existe şi un studiu despre efectele tuturor acestor cercetări despre somn!) Cei care au stat treji au mâncat aproape o mie de calorii în plus, în timpul nopţii. A doua zi, chiar dacă ambele grupuri au avut un consum caloric aproximativ egal, la participanţii privaţi de somn s-a constatat că mai multe calorii proveneau din grăsimi. Motivul este că, potrivit autorului studiului, Hengyi Rao, chiar şi o noapte de nesomn este suficientă pentru a se produce modificări în ceea ce se numeşte „puntea

neuronală”[30] a creierului, o regiune asociată cu luarea deciziilor – în acest caz, ceea ce participanţii au ales să mănânce.437

Acesta este ceasul tău, Suflete, zborul tău liber în tărâmul fără cuvinte.

Departe de cărţi, departe de artă, de ziua ştearsă, de lecţia încheiată…

Walt Whitman, „A Clear Midnighi” 438

Stăpânirea de sine necesită energie mintală, iar fiecare dintre noi are un rezervor limitat.439 Când suntem obosiţi, aceste rezerve de energie scad, iar puterea noastră de autocontrol are de suferit. Acesta este motivul pentru care, avertizează o analiză din 2015 a Universităţii Clemson, privarea de somn ne supune la un risc mai mare „de a ceda în faţa dorinţelor impulsive, de a avea o capacitate de atenţie precară şi de a ne compromite felul în care luăm decizii”.440 într-adevăr, un studiu cu privire la fumători a constatat că privarea de somn nu îi ajută deloc să renunţe la acest obicei.441

„Dar tot sunt obosit”: percepţie *versus* realitate

Uneori, deşi ne văităm că nu am dormit suficient, avem parte de mai mult somn decât credem. Cercetătorii de la universităţile din Chicago, Missouri şi Stanford au constatat că modul în care *credem* că dormim noaptea nu este mereu la fel cu cel în care dormim *efectiv.442* Participanţii la studiu au purtat la încheietura mâinii mici aparate care le-au înregistrat somnul. Dimineaţa, ei au fost întrebaţi cât de mult au dormit. Treisprezece la sută au spus că niciodată sau foarte rar s-au simţit odihniţi atunci când s-au trezit. Totuşi, acest grup a dormit cu doar patru minute mai puţin decât cele două treimi care au declarat că se simt odihniţi, de cele mai multe ori. Cei care au declarat că s-au trezit peste noapte nu au minţit, dar au şi dormit cu 19 minute mai mult decât cei care au dormit tun. „Dacă eşti anxios, acele momente în care eşti treaz

30 Puntea dintre cortexul cingular dorsal anterior și cortexul insular. (N. red.)

[noaptea] pot fi resimţite ca mult mai importante decât dacă laşi acel timp să treacă păstrându-ţi calmul" 443, a declarat coautoarea studiului, Diane Lauderdale.

Chiar şi când dormim ca valiza-n gară toată noaptea, există motive pentru care ne trezim tot obosiţi. Michael Decker şi Elizabeth Damato, de la Universitatea Case Western Rezerve, numesc acest fenomen „inerţia somnului".444 Ei mi-au explicat că, de obicei, ne trezim în timpul unui somn non – REM uşor sau în timpul somnului REM, când creierul nostru este activ, ceea ce facilitează trecerea de la somn la conştienţă. Dar, spun cercetătorii, dacă dormim un somn cu unde lente, atunci când ne trezim, „saltul la o starea de conştienţă alertă şi vigilentă este comparabilă cu săritul din avion". Motivul este că, în timpul somnului non – REM, cu unde lente, „creierul nostru trece printr-o încetinire a metabolismului. În acest timp, cortexul, acea parte a creierului care percepe, reacţionează la mediul înconjurător şi este esenţa a ceea ce ne defineşte pe «noi», se «deconectează» de la activitatea din alte zone ale creierului". De obicei, acest tip de somn cu unde lente se petrece la începutul nopţii, dar dacă disciplina noastră de somn este perturbată de lucruri precum zborurile de avion şi diferenţa de fus orar, consumul de alcool sau un copil care plânge, este posibil ca somnul cu unde lente să nu apară decât dimineaţa devreme – fix când începe să ne sune alarma.

Căscatul

Este contagios, dar nu se poate face la comandă. Poate că faci asta chiar acum (e în regulă; chiar şi cititul despre căscat te poate face să caşti). Un alt fapt amuzant: căscatul începe la o vârstă fragedă. Potrivit lui Robert Provine, expert în căscat şi neurobiolog la Universitatea din Maryland, Comitatul Baltimore, oamenii încep să caşte de dinainte de a se naşte.445

Ne gândim la căscat ca la un semn că suntem somnoroşi, dar el este şi un semnal pentru corpurile şi creierul nostru să se trezească, să fie în alertă sau să

revină la clipa prezentă – o corectare uşoară de direcţie. Şi da, căscăm când suntem plictisiţi, dar căscăm şi când anticipăm că se va întâmpla ceva. „Sportivii olimpici cască, uneori, înainte de competiţii; violoniştii cască şi ei înainte de a susţine un concert” 446, a dezvăluit Provine.

El şi-a dus mai departe teoria, susţinând că oamenii cască pentru a conecta diverse stări mintale: „De la starea de veghe la somn, de la somn la veghe, de la vigilenţă la plictiseală, de la începutul unui atac la excitare sexuală, trecem de la un tip de activitate la altul”. 447 în ceea ce priveşte faptul că fenomenul căscatului este contagios, noi cercetări arată că poate fi o formă primitivă de empatie.448 Deci, nu uita să-i aminteşti asta şefului tău data viitoare când te prinde căscând într-o şedinţă.

Cei care dorm puţin în cultura noastră, multor oameni, mai ales celor ambiţioşi, le place să creadă că nu prea au nevoie de somn şi chiar se laudă cu asta. De obicei, replica lor e ceva de genul: „Sigur, unii au nevoie de o noapte întreagă de somn pentru a funcţiona ca să fie sănătoşi şi alerţi. Dar eu sunt diferit”. Adevărul este, însă, că mai puţin de unu la sută din populaţie se califică drept „oameni care dorm puţin” – doar aceste excepţii reuşesc să trăiască doar cu puţin somn fără a se confrunta cu consecinţe negative.449 Deşi mulţi oameni vor să creadă că se pot pregăti pentru a intra şi ei în rândul celor unu la sută, această trăsătură este, de fapt, rezultatul unei mutaţii genetice.450 Dacă eşti la o petrecere şi vrei să ai ca subiect de conversaţie mutaţiile genetice obscure, poţi explica faptul că, potrivit cercetătorilor de la Universitatea din San Francisco, „o singură modificare a secvenţei de ADN provoacă o trecere de la prolină la arginină, în aminoacidul al 385-lea din proteina DEC2”. Pentru aceia dintre noi care nu au studii aprofundate în genetică, permite-mi să ofer o traducere: fie o ai, fie nu, deci nu este ceva ce se poate dezvolta în timp sau ceva ce dobândeşti ca prin magie, din cauză că eşti superdedicat muncii. Deşi nu putem deveni oameni care dorm puţin doar prin

puterea voinţei, am putea să reuşim, cu ajutorul modificării genelor, să implantăm o genă de somn în embrioni şi, astfel, să scurtăm nevoile de somn ale copiilor noştri nenăscuţi.451 Dar, ca să îl citez pe Till Roenneberg, „am bănuiala că, odată ce înţelegem ce face somnul cu adevărat pentru noi, nu vom vrea să-l scurtăm” 452

Chiar şi cu toate noile studii care arată importanţa vitală a somnului, mulţi încă se agaţă de credinţa că au găsit cumva o portiţă de scăpare. Sau se bazează pe orice informaţie nou apărută care le spune că pot dormi foarte bine doar câteva ore pe noapte (aşa cum am procedat şi eu am la rând).

Este exact ceea ce şi unii jurnalişti au făcut în presă cu un studiu din 2015, condus de Jérôme Siegel, de la UCLA, şi publicat în revista *Current Biology*. Studiul a analizat trei comunităţi de vânători-culegători din America de Sud şi Africa, care dorm între 5, 7 şi 7, 1 ore pe noapte.453 Mass-media şi chiar şi unii membri ai comunităţii ştiinţifice s-au agăţat de aceste informaţii şi, ca urmare, au apărut o mulţime de titluri exagerate care sugerau că somnul nu este aşa important, până la urmă.

Desigur, este mult mai uşor să credem un studiu care reafirmă obiceiurile noastre actuale decât unul care ne spune că trebuie să ni leschimb ăm. Şi, după cum mi-a povestit Siegel când i-am luat interviu, „este posibil ca unele publicaţii şi canale mass-media să fi scos în evidenţă numărul mai mic de ore de somn pentru că asta asigura succesul ştirii” 454 Dar povestea reală este mult mai complexă: pe măsură ce devenim tot mai conştienţi de rezultatele ştiinţifice legate de somn, trebuie să ţinem garda sus, să nu fim atât de optimişti, ci mai degrabă precauţi cu titlurile exagerate din presă care pozează în dovezi de necontestat.

Dacă ar fi să tragem linie după toate aceste cercetări ştiinţifice asupra somnului, l-am putea cita pe dr. David Gozal: „La toate vârstele şi în toate culturile şi profesiile, publicul trebuie să dobândească o înţelegere profundă că,

la fel ca în cazul altor comportamente sănătoase, somnul nu este un produs comercializabil, ci mai degrabă o funcţie fiziologică de susţinere a vieţii". 455 Numai când vom înţelege acest adevăr fundamental vom putea trăi cu adevărat viaţa pe care ne-o dorim, şi nu viaţa pe care ne mulţumim să o ducem.

CAPITOLUL 5

Tulburările de somn

MAJORITATEA OAMENILOR au tulburări de somn chiar din vina lor, pentru că acordă o importanţă prea scăzută somnului. Totuşi, există o serie de probleme care au cauze medicale şi sunt mai greu de controlat.

Apneea în somn

Peste 25 de milioane de adulţi americani suferă de apnee în somn.456 Aceste întreruperi durează de la câteva secunde până la câteva minute şi pot apărea de sute de ori pe noapte, ceea ce face imposibil un somn profund.457 în apneea de somn obstructivă, cel mai frecvent tip de apnee, ţesutul moale din partea posterioară a gâtlejului poate bloca temporar căile respiratorii – acesta este, adesea, şi motivul pentru care unii oameni sforăie tot timpul.458 Un al doilea tip de apnee în somn, cunoscut sub numele de apnee de somn centrală, rezultă dintr-un eşec al creierului de a comunica în mod corect cu muşchii care controlează respiraţia.459 Deşi este posibil să nu îţi aminteşti că te-ai trezit în timpul nopţii, probabil te vei simţi obosit, vei avea probleme de concentrare în timpul zilei şi vei fi expus la o serie de boli cauzate sau agravate de privarea de somn.460

Cercetările asupra apneei au furnizat unele dintre cele mai importante descoperiri ştiinţifice despre somn din ultima decadă. Potrivit doctorului M. Safwan Badr, şeful Secţiei de medicină a somnului de la Universitatea de State Wayne, din Michigan, studiile arată că pacienţii cu apnee severă au o rată mai mare de mortalitate.461 în scurt timp, apneea de somn poate afecta funcţia cognitivă şi memoria spaţială, pe care le folosim zi de zi pentru a ne

aminti unde am lăsat cheile sau care este drumul către restaurantul nostru favorit, la prânz.462

Apneea de somn a fost corelată cu depresia462, precum şi cu problemele cardiace464, inclusiv cu atacul de cord şi insuficienţa cardiacă. Un studiu UCLA din 2015 a arătat că apneea obstructivă poate slăbi bariera hemato-encefalică, un mecanism critic de apărare care menţine infecţiile, bacteriile şi substanţele chimice departe de creier.465 Epilepsia, meningita, scleroza multiplă, Alzheimer şi alte afecţiuni au fost toate legate de perturbări ale barierei hemato-encefalice.466

Mai mult, apneea de somn nu îi afectează doar pe adulţi.467 Cercetătorii de la Universitatea din Chicago au studiat legătura dintre apneea obstructivă a somnului şi astm, care îi afectează pe mai mult de nouă la sută dintre copiii din Statele Unite şi 14 la sută dintre copii la nivel global.468 Ei au descoperit că numărul spitalizărilor cauzate de astm a scăzut cu peste o treime, în rândul copiilor astmatici care s-au operat de amigdalită şi adenoizi pentru a-şi trata apneea.469

Deci, având în vedere rolul pe care îl joacă apneea de somn într-o gamă atât de largă de probleme medicale grave, dacă ai cel mai mic dubiu că te confrunţi cu ea, ar fi bine să mergi la medic. Tratamentul primar pentru apneea de somn470 este presiunea pozitivă şi continuă asupra căilor respiratorii.[31] Pacienţii poartă o mască conectată la un aparat, care asigură presiune pentru a menţine căile respiratorii deschise. În prezent, există măşti mai uşoare, mai puţin greoaie decât cele disponibile iniţial.471

Insomnia
Noapte, niciun licărit;
Iar veghez ca-ntr-o pustie;
Picură monotonie
Ornicul neobosit.
Şoapta Parcelor vrăjeşte.
Viaţa fuge şoricește:

31 în original, CPAP, Continuous Positive Airway Pressure. (N. trad.)

Prin unghere a foşnit…

Somnul nopţii e trudit, şi urâtul greu m-apasă… Ce urziţi în miez de noapte, Obsedante, triste şoapte? E mustrarea neînţeleasă, Glasul zilei ce s-a dus?

Prorocind, ce oare-aţi spus?

M-aţi chemat? Cum să vă-ncheg.

Tâlcul să vi-l înţeleg?…

Aleksandr Puşkin, „Versuri scrise într-o noapte de insomnie” [32]472

Toţi ne-am trezit prinşi în teribilul cerc vicios al insomniei: cu cât încercăm mai mult să adormim, cu atât mai mult somnul pare că fuge de noi. Aşa că stăm cu ochii în tavan gândindu-ne cât de îngrozitor va fi a doua zi pentru că… iată-ne, stăm cu ochii în tavan gândindu-ne cât de îngrozitor va fi a doua zi. O treime dintre adulţi adorm cu greu şi aproximativ zece la sută îndeplinesc criteriile de diagnosticare pentru insomnie cronică.473

Sophie Eggleton, editor de muzică şi modă, a scris pe *Huff Post UK* că deceniul în care s-a tot luptat cu insomnia a transformat-o într-o „bătrână bătută de vânturi, Femeia Peşterilor – niciodată aranjată şi întotdeauna cu nişte fire de păr zburlite”.474 Mai departe, ea a descris o zi tipică din viaţa ei: „La amiază, în metrou, un necunoscut mi-a spus politicos că aveam puloverul pe dos. Un pic jenant, în special din pricina mărimii pe care o avea eticheta colorată a firmei cunoscute pentru hainele veşnic la reduceri. Bineînţeles, asta nu este mare brânză în incredibila schemă a universului. Dar acest tip de incident poate oferi o înţelegere asupra felului în care insomnia ne influenţează viaţa de zi cu zi… în prezent, merg pe sârmă deasupra prăpastiei. Mi-am introdus chiar şi codul PIN al cârdului de debit în programul cuptorului cu microunde”.

Mulţi dintre noi am trăit experienţe similare. Mulţi am avut somnul întors pe dos – dacă nu chiar şi puloverul… Dar insomnia poate fi mai gravă – poate fi atât

32A leksandr Pușkin, Poezii, trad. Alexandru Andrițoiu, Editura pentru Literatură, București, 1962. (N. trad.)

un simptom al unei probleme medicale mai mari, cât şi o boală în sine. În forma sa cel mai des întâlnită, insomnia se numeşte insomnie psihofiziologică, ceea ce înseamnă că nu poţi adormi din cauza îngrijorării, a anxietăţii, a stresului şi a imposibilităţii de a-ţi relaxa mintea.475 Dar, după cum mi-a spus Patrick Fuller, de la Şcoala Medicală Harvard, insomnia nu este uşor de diagnosticat: „Insomnia autodiagnosticată sau prescrierea de somnifere de către medici bine intenţionaţi, dar nu pe deplin informaţi, rămâne o problemă. Pacienţii cu insomnie primară, adică insomnie care nu este asociată cu nicio altă afecţiune identificabilă, reprezintă doar 15 la sută dintre toţi pacienţii cu insomnie. Problema diagnosticului este complicată de faptul că insomnia este adesea simptomul, şi nu cauza, multor tulburări – ea este, de exemplu, un simptom comun al tulburărilor de anxietate”. 476

Cercetătorii apelează acum la o nouă sursă de date pentru a ajuta la identificarea insomniacilor – reţeaua socială Twitter.477 Urmărind hashtaguri precum cantsleep şi teamnosleep, Spitalul de Copii din Boston şi compania Merck creează o hartă a insomniei pe baza modelelor observate la utilizatorii Twitter cu probleme de somn, incluzând aici o activitate redusă în timpul zilei, dar mai intensă pe timp de noapte şi cu un număr mai mare de mesaje negative decât în mod normal.

Mai multe persoane din comunitatea Facebook *Huffington Post Healthy Living* şi-au împărtăşit experienţele legate de lupta lor cu insomnia – deşi, aşa cum a arătat prof. Fuller, ca să ştim dacă acestea se califică drept insomnie sau nu, ar fi nevoie de un diagnostic medical.

Mă gândesc la tot! Muncă, facturi, cum să-mi rezolv problemele cu anumiţi membri ai familiei sau prieteni. La sănătatea mea, la sănătatea soţului meu. La pisicile mele. La viitor. La weekend.

Sharlene Stenseth478 Se iau lucruri pe care nu le poţi schimba din trecut, se aruncă peste grijile din prezent,

se amestecă apoi cu toate posibilităţile viitoare (variază de la ce ar trebui să gătesc la cină mâine până la ce voi face într-un an sau ce se întâmplă dacă o persoană dragă mie se îmbolnăveşte etc.) – cu această reţetă, creierul meu este ca o cursă de cai pe nisipuri mişcătoare.

Shany Conroy479

Oh, Doamne, trebuie să mă ridic în nici nu contează câte ore. De ce nu s-a întâmplat asta în noaptea de dinaintea zilei mele de concediu? Of, mâine va fi absolut GROAZNIC!

Amanda Guilford480

În cartea ei de memorii, din 2014, *Yes Please*, Amy Poehler a dedicat un întreg capitol luptei sale de-o viaţă cu insomnia: „Un somn bun este balena mea albă. La fel ca Ahab, transform totul într-o dramă. Îmi place să vorbesc despre cât de puţine ore de somn prind… Ca şi cum ar fi un indiciu al muncii mele asidue. Dar chiar sufăr noaptea”481, a mărturisit ea. De când s-a născut, Poehler a alergat mereu după somn şi, dacă gândurile care îi treceau prin cap nu erau suficiente pentru a o ţine trează, îşi făcea treaba anxietatea legată de ce s-ar întâmpla dacă ar adormi – somnambulism, vorbit în somn sau sforăit. Pentru ea, ritualul copilăriei cu petrecerile în pijamale alături de prietene – „ca-ntre fete” – era cu siguranţă agonizant. „La culcare, eram ultima fată în picioare. Toată lumea adormea în timp ce eu stăteam cu ochii în tavan”, a povestit Poehler. Şi, uneori, insomnia dura toată noaptea: „Am prins mai mult de un răsărit de soare pe o şosea ciudată de la marginea oraşului. Apoi, mă culcam târziu şi mă trezeam într-o casă goală, cu mama care amesteca, fără tragere de inimă, un nou aluat de clătite. Ani mai târziu, la emisiunea *Saturday Night Live*, vedeta a dus „o viaţă de vampir”: se prăbuşea în pat la ora 3 dimineaţa şi se trezea târziu în ziua următoare. „Sunt întotdeauna obosită” s-a plâns ea în carte. „Acum citesc articole despre cât de important este somnul şi plâng pentru că mi-l doresc atât de mult”. Să sperăm că în volumul al doilea al cărţii ei vom citi despre

cum şi-a găsit în cele din urmă balena albă şi somnoroasă!

Asociem insomnia cu somnul care fuge de noi noaptea, dar această stare este adesea strâns legată de agitaţia maximă din timpul zilei. „Deşi insomniacii hiperactivi se plâng de oboseală şi epuizare… problema lor este că nu se pot relaxa” 482, a explicat dr. Alexandros Vgontzas, profesor de psihiatrie la Universitatea din Pennsylvania. Vestea bună e că există tratament. Dr. Gregg Jacobs a dezvoltat terapia comportamentală cognitivă (TCC) pentru insomnie, după ce a studiat practicile meditative ale călugărilor tibetani şi a văzut ce control au aceştia asupra undelor cerebrale. După participarea la terapie, mai mult de 75 la sută dintre pacienţii cu insomnie au prezentat îmbunătăţiri ale somnului; 90 la sută au încetat să mai ia somnifere sau au luat mai puţine. „După câteva săptămâni de stat treji noaptea, frustraţi şi neliniştiţi din cauza insomniei, oamenii încep să anticipeze că nu vor dormi şi se îngrijorează când se gândesc că trebuie să se culce. Curând, aceştia învaţă să asocieze patul cu insomnia şi frustrarea; în consecinţă, patul devine rapid sinonim cu starea de veghe şi insomnia” 483, a explicat Jacobs. Terapia comportamentală, care îi ajută pe pacienţi să identifice obiceiurile nocive şi să-şi optimizeze condiţiile de culcare, îşi propune să schimbe aceste asocieri – lucru pe care, a notat Jacobs, somniferele nu îl pot face.

Un studiu a evaluat rezultatele terapiei comportamentale cognitive în comparaţie cu administrarea temazepamului, ingredientul activ din Restoril, la adulţii cu vârsta de cincizeci şi cinci de ani sau peste.484 Durata petrecută treji după instalarea somnului a fost redusă cu 55 la sută în cazul pacienţilor în terapie comportamentală cognitivă, spre deosebire de 46, 5 la sută pentru cei care luaseră somnifere, în plus, beneficiile pentru persoanele tratate prin terapie comportamentală se menţineau şi după trei, douăsprezece şi douăzeci şi patru de luni, în timp ce pacienţii trataţi numai cu medicamente nu resimţeau

efecte benefice pe termen lung. Alte două studii au testat TCC comparativ cu Ambien şi, respectiv, zopiclonă, iar în ambele cazuri, terapia s-a dovedit mai eficientă şi a devenit modalitatea preferată de tratament.485

Alte tulburări de somn

Alte tulburări de somn frecvente includ sindromul picioarelor neliniştite, care cauzează senzaţii de disconfort la nivelul picioarelor, făcându-i pe pacienţi să şi le lovească sau să le întindă pentru a se linişti.486 Paralizia în somn îi face pe cei care suferă de această problemă să se simtă paralizaţi când se trezesc, iar pe unii să aibă senzaţia că ar fi ţinuţi în loc de o forţă invizibilă.487 O altă tulburare de somn este sindromul capului care explodează: la culcare sau când se trezesc, suferinzii aud un bubuit asurzitor, ca o bombă care explodează, sau ca un foc de armă, uneori însoţit de raze de lumină.488 Deşi oamenii care prezintă aceste simptome ar trebui să solicite sfatul medicului, îmbunătăţirea obiceiurilor de somn şi scăderea stresului sunt, după cum era de aşteptat, paşi-cheie în gestionarea tulburărilor de somn.

CAPITOLUL 6

Visele

VISELE AU FOST DINTOTDEAUNA o parte importantă a vieţii mele. Când aveam 20 de ani, fascinată de opera lui Carl Jung, am început să ţin un jurnal zilnic cu vise. Majoritatea erau, uneori versiuni trunchiate, suprarealiste ale vieţii mele de zi cu zi, dar şi momente de meditaţie interioară autentică. După cum am dezvăluit în *Succesul redefinit*, un anumit vis a fost atât de clar şi de puternic, încât a rămas cu mine încă de atunci – şi, cu trecerea timpului, a devenit chiar mai clar şi mai important. În vis, eram într-un tren care mergea acasă la Dumnezeu (mai rabdă puţin!). Era o călătorie lungă şi tot ce se întâmplase în viaţa mea erau peisaje de-a lungul drumului. Unele dintre ele erau frumoase. Voiam să zăbovesc puţin sau poate să rămân acolo ori chiar să le iau cu mine. Alte părţi ale călătoriei erau irosite într-o zonă

rurală, urâtă şi sărăcăcioasă. Indiferent de loc, trenul mergea mai departe. Durerea a apărut ori de câte ori mă agăţam de vreun peisaj, frumos sau urât, mai degrabă decât să accept că fusese ceva necesar, avusese un scop ascuns, adusese binecuvântare sau un strop de înţelepciune. De-a lungul anilor, după ce am trăit iar şi iar variaţii ale aceluiaşi vis, am ajuns să-l înţeleg ca pe o lecţie minunată de a ne trăi viaţa de parcă – aşa cum spunea poetul Rumi – toate lucrurile se petrec în favoarea noastră.489

Prin vise, somnul ne deschide o cale către alte dimensiuni, alte momente, alte părţi din noi înşine şi spre perspective mai profunde, dincolo de starea noastră de veghe. Aşa cum spunea budistul tibetan Tarthang Tulku: „Visele sunt un rezervor de cunoştinţe şi experienţă, iar adesea se trece cu vederea că sunt şi un vehicul de explorare a realităţii”. 490 Max Planck, câştigătorul Premiului Nobel pentru Fizică în 1918, considera că materia este „derivată din conştiinţă”, iar aceasta din urmă este fundamentală.491 Conştiinţa include vise. Atemporalitatea viselor, diversele reguli narative, felul în care ne mişcăm prin lumea viselor – toate acestea ne permit accesul unic la intuiţia şi înţelepciunea noastră interioară.

Trăim într-o lume în care ne contorizăm neîncetat timpul, preţuim informaţiile mai mult decât înţelepciunea şi suntem consumaţi de muncă şi gadgeturi, de când ne trezim până ne cufundăm în lumea viselor. De aceea, locaşul mintal pe care visele noastre îl ocupă este mai valoros decât oricând. Tehnologia ne poate permite să călătorim în timp şi spaţiu într-o clipită, dar visele ne ajută să explorăm părţi mai profunde din noi.

Visul este o uşiţă către cele mai intime şi mai ascunse cotloane ale sufletului.

Carl Jung, *The Meaning of Psychology for Modern Man4 i) 2*

De-a lungul istoriei, multe culturi au venerat visele,

iar unele continuă să o facă. A noastră, însă, are tendinţa să le respingă. După cum scrie Roger Ekirch, acest lucru a avut un impact semnificativ:

Spre deosebire de culturile non-occidentale, care şi-au instituţionalizat visele, asimilarea viziunilor noastre nocturne s-a diminuat treptat şi, odată cu asta, şi înţelegerea impulsurilor şi emoţiilor noastre cele mai profunde. Poate nu sunt chiar „calea regală” către inconştient, aşa cum credea Freud, însă visele ne-au oferit, generaţii la rând, o cărare deja umblată, dar sinuoasă, către conştiinţa de sine. Ironic sau nu, tehnologia modernă transformă noaptea în zi şi poate explora sanctuarele interne ale creierului, dar tot ea a obstrucţionat cea mai veche cale de acces către psihicul uman.493

Din fericire, noi descoperiri ştiinţifice şi o lungă perioadă de timp în care nu vom mai trăi superficial ne pot ajuta să ne redobândim accesul la această cărare întortocheată.

Freud, Jung şi psihologia viselor înţelegerea modernă a viselor a fost mult timp dominată de Sigmund Freud. În operele sale, visele au trecut de la a fi considerate un mod unic de accesare a cunoştinţelor divine la o cale de acces către cunoaşterea de sine. Visele erau în continuare o călătorie, dar au devenit mai puţin o călătorie sacră şi mai mult una personală.

În cartea *Interpretarea viselor*, publicată în 1900, Freud a susţinut că visele sunt manifestări simbolice ale dorinţelor reprimate, ale temerilor şi ale dorinţelor care sunt adesea prea dureroase pentru a fi experimentate sau rememorate

Sigmund Freud, *Opere esenţiale*, *vol. 2*, *Interpretarea viselor*, trad. Roxana Melnicu, Editura TREI, Bucureşti, 2009, p. 708. (*N.* trad.) direct şi, astfel, sunt sublimate în subconştientul nostru prin „cenzură psihică”.494 „Visul este un act psihic în toată puterea cuvântului; forţa sa motrice este de fiecare dată o dorinţă care trebuie împlinită; faptul că el nu se poate recunoaşte

ca dorinţă şi numeroasele sale ciudăţenii şi absurdităţi decurg din influenţa cenzurii psihice, pe care a suferit-o la construcţia sa” 495, considera Freud.

Pentru el, la fel de importantă precum ascultarea viselor era şi înţelegerea lor, care necesita un anumit proces de decodare. „Teoriile psihodinamice ale viselor erau legate de împlinirea dorinţelor şi, de asemenea, de substituţii, astfel încât oamenii sau obiectele erau adesea simboluri pentru cu totul altceva”, mi-a spus John Bargh, profesor de psihologie la Universitatea Yale. „Acesta a fost, în parte, un fel de mecanism de apărare care îi proteja pe oameni de orice conţinut deranjant”. 496

Fie că le înţelegem, fie că nu, visele se manifestă constant în viaţa noastră conştientă pentru că relaţia dintre subconştient şi conştient este continuă şi intensă. „Cred că aceste dorinţe inconştiente sunt întotdeauna active şi gata să se exprime ori de câte ori găsesc ocazia de a se uni cu un impuls al conştiinţei” 497, scria Freud.

Bineînţeles, anumite tipuri de dorinţe inconştiente sunt mai frecvent reprimate decât altele. „Pentru Freud, dorinţele erau, în principal, sexuale şi substituiau un conţinut sexual scandalos şi explicit, la fel şi parteneri tabu, precum mama sau tatăl” 498, mi-a explicat Bargh. Folosim termenul „scăpare freudiană” pentru momentele când dezvăluim în mod accidental un gând sau un sentiment subconştient care, de obicei, exilat în lumea viselor, se manifestă în viaţa noastră conştientă.

Pentru Freud, visele erau doar produsul final al unui proces continuu din subconştient: „Sunt ca focurile de artificii, care necesită ore de pregătire şi apoi se aprind într-o clipită”. 499 Prin integrarea secretelor subconştiente în conştiinţa noastră, putem facem faţă temerilor şi dorinţelor pe care le reprezintă. Dar ca să ne folosim astfel visele, trebuie mai întâi să le înţelegem. Odată cu Freud, interpretarea viselor, care fusese în mâinile preoţilor în vremuri străvechi, a căzut în „ograda” psihanaliştilor.500 A fost o nouă abordare a unei idei

foarte vechi: visele oferă, de fapt, cunoştinţe valoroase şi unice, dacă reuşim să le descifrăm cum trebuie.

Potrivit lui Freud, semnificaţia unui vis este adesea vagă şi trebuie desluşită, în timp, prin analiză. Ceea ce considerăm a fi cele mai importante detalii ar putea fi chiar pe dos. Pentru a găsi calea de acces, analistul trebuie să desluşească indiciile subtile în timp ce sunt repovestite visele: „Dacă prima relatare a unui vis nu pare uşor de înţeles, îl invit pe visător să o repete. Foarte rar se întâmplă să folosească aceleaşi cuvinte. Dar pasajele în care expresiile sunt modificate dezvăluie astfel semnificaţiile ascunse ale visului... Acestea sunt zonele din care poate începe analiza". 501

Desigur, nu ne amintim niciodată tot visul. Dar pentru Freud, uitarea este una dintre modalităţile refulării, iar părţile uitate sunt esenţiale. „Uitarea viselor rămâne inexplicabilă până când încercăm să o explicăm prin puterea cenzurii psihice... Această parte a visului care a fost atinsă de uitare este întotdeauna cea mai importantă. Ea se află pe drumul cel mai scurt către soluţia visului şi, din acest motiv, este cel mai expusă rezistenţei" 502, scria Freud. Amintirile, în special cele dureroase, pot fi uitate. Dar ele rămân în subconştientul nostru, au ecou şi sunt proiectate sub forma viselor. Analizându-ne visele, putem reuşi să le trezim la viaţă.

Premierul britanic Winston Churchill a scris cândva un eseu intitulat „Visul".503 în visul său, Churchill se află în atelierul lui şi se pregăteşte să picteze când observă deodată că tatăl său, Randolph, care murise de peste cincizeci de ani, este în cameră lângă el. Churchill profită de ocazie pentru a-l pune la curent cu tot ce s-a întâmplat în lume de la moartea sa – dezvoltarea socialismului, cele două războaie mondiale, noii conducători ai diferitelor ţări. Pe vremea când era primar al Londrei, Boris Johnson a scris în *The Churchill Factor*: „Randolph nu înţelegea prea bine realizările fiului său. Tatăl a dedus că acesta devenise pictor cu jumătate de normă, fără cine ştie ce talent, că

trăia într-o casă mică şi nu se ridicase deasupra rangului de maior în cavalerie”. 504

Când Churchill termină să-l pună la curent cu privire la evenimentele actuale, Randolph îi spune: „Bineînţeles, eşti prea bătrân acum să te gândeşti la astfel de lucruri, dar când te aud vorbind, mă mir că n-ai intrat în politică. Ai fi putut face mai multe pentru a-i ajuta pe ceilalţi. Poate chiar ţi-ai fi făcut un nume”. Şi apoi dispare.

Imaginează-ţi frustrarea lui Churchill! Unul dintre cei mai mari lideri politici ai tuturor timpurilor are posibilitatea de a-i povesti tatălui său ce a obţinut în timpul războiului şi în calitate de prim-ministru, dar bătrânul nu aude nimic din toate acestea. Churchill a avut o relaţie încordată cu tatăl său, iar visul reflectă nu doar dorinţa de a-şi face mândru părintele de-a lungul vieţii, ci şi sentimentul său constant că nu a reuşit.505

Pentru Freud, visele sunt o călătorie spre interior şi înapoi în timp, uneori prin amintiri simple, uitate, alteori prin episoade întunecate şi dureroase din viaţa noastră. Făcând această călătorie şi găsind înţelesul viselor noastre, putem să ne vindecăm şi să ne cunoaştem cu adevărat.

Carl Jung, fondatorul psihologiei analitice şi contemporanul un pic mai tânăr al lui Freud, a văzut visele mai puţin ca pe un rezultat al refulării şi mai mult ca pe o manifestare a inconştientului colectiv. După cum mi-a mărturisit analistul jungian Pittman McGehee, „Carl Jung a văzut inconştientul ca fiind un izvor al creativităţii şi o cale către divinitate. El numea visul o «voce a lui Dumnezeu». Dacă cineva acordă atenţie viselor, ele se pot folosi ca vehicul al transformării”. 506

Memoriile lui Jung, *Memories*, *Dreams*, *Reflections*, publicate pentru prima oară în 1963, încă sunt una dintre cărţile mele favorite. Pentru a înţelege concepţia lui Jung despre vise, trebuie mai întâi să înţelegem ce a vrut să spună prin inconştientul colectiv. „Pe măsură ce înţelegerea ştiinţifică a crescut, lumea noastră s-a

dezumanizat. Omul se simte izolat în cosmos pentru că nu mai este implicat în natură” 507, a scris el în *Man and His Symbols* [Omul şi simbolurile sale]. Între mintea conştientă, „caracterizată prin concentrare, limitare şi excludere”, şi „mintea originală”, cu „energia sa psihică primitivă”, s-a format un gol.508 Din cauza acestei diferenţe, anxietăţile, temerile, bolile mintale şi tulburările psihologice moderne au luat amploare.

— Carl Gustav Jung, *Amintiri*, *vise*, *reflecţii*, trad. Daniela Ştefănescu, Editura Humanitas, Bucureşti, 1996. (*N.* trad.)

În viaţa noastră conştientă, suntem expuşi la tot felul de influenţe. Diferiţi oameni ne stimulează sau ne deprimă, evenimentele de la birou sau din viaţa noastră socială ne distrag atenţia… Cu cât conştiinţa este mai influenţată de prejudecăţi, erori, fantezii şi dorinţe infantile, cu atât spaţiul deja existent se măreşte, devenind o disociere nevrotică, şi va duce la o viaţă mai mult sau mai puţin artificială, departe de instinctele sănătoase, natură şi adevăr.509

Deci, de dragul sănătăţii noastre mintale, emoţionale şi spirituale, spunea el, cele două domenii trebuie să se „conecteze integral” şi să „meargă în paralel”.510 Aici intră în scenă visele. Pentru Jung, visele „transmit mesaje esenţiale dinspre părţile instinctive către cele raţionale ale minţii umane” 511 şi completează „limbajul uitat al instinctelor” Ele „restabilesc armonia noastră psihologică”, aducându-ne mai întâi „echilibru psihic” 512 „Ceea ce nu înţelegem în mod conştient este adesea perceput de inconştientul nostru, care poate transmite informaţia mai departe, prin vise” 513, scria Jung. Sau, ca să citǎm din studiul *Problema sufletului la omul modern*, „visul oferă o imagine reală a stării subiective, în timp ce mintea conştientă neagă că această stare există sau o recunoaşte doar pe jumătate”.514

Deşi era de acord cu Freud că visele pot reprezenta dorinţe sau temeri reprimate, Jung credea că ele pot purta

şi „adevăruri ineluctabile, concluzii filosofice, iluzii, fantezii sălbatice, amintiri, planuri, anticipări, experienţe iraţionale şi chiar viziuni telepatice sau Dumnezeu ştie ce altceva”.515 El se deosebea de Freud în ceea ce priveşte natura simbolică a

— Carl Gustav Jung, *Opere complete*, *vol.10*, *Civilizaţia în tranziţie*, trad. Adela Moţoc şi Christina Ştefănescu, Editura TREI, Bucureşti, 2011. (*N.* trad.)

viselor. Din moment ce visele nu sunt întotdeauna o manifestare a refulării, mesajele lor nu sunt neapărat deghizate şi, deci, nu trebuie să fie decodate. „De ce ar însemna altceva decât conţinutul lor?” 516, se întreba Jung. „Există ceva în natură altfel decât este? Visul este un fenomen normal, natural şi nu simbolizează ceva diferit”, explica el. Iată ce spune şi Talmudul: „Visul este propria lui interpretare”. „Într-adevăr, este nebunie curată să credem în ghiduri pentru interpretarea viselor, sistematice şi gata făcute, de parcă ai putea pur şi simplu cumpăra o carte de referinţă şi să cauţi un anumit simbol. Niciun simbol din vise nu poate fi separat de persoana care îl visează” 517, avertiza Jung.

Mulţi dintre pacienţii săi, scria Jung, în special cei care au fost „educaţi – sau mai degrabă greşit educaţi – prin lecturile lor” 518, credeau, în mod eronat, că elementele viselor erau simboluri pentru alte lucruri: „Îşi doresc să pătrundă imediat în spatele visului, cu falsa convingere că este o simplă faţadă care ascunde adevăratul sens al lucrurilor. Am putea numi visul o aparenţă, dar trebuie să ne amintim că faţadele multor case nu ne înşală sau păcălesc, ci, dimpotrivă, urmează planul clădirii şi îi trădează adesea aranjamentul interior”. 519

Dumnezeu ţi-a dat vise pentru a-ţi arăta starea ta interioară.

Rumi, „Moise şi faraonul” 520

Jung nu voia să înlocuiască vechea percepţie a viselor, ci mai degrabă să construiască această înţelegere

cu metodele ştiinţifice moderne. „Numai prin studii comparative de mitologie, folclor, religie şi limbă putem stabili simbolurile într-un mod ştiinţific” 521, considera el. Această integrare a vechiului şi a modernului, a naturii individuale şi colective a viselor noastre, precum şi legătura dintre vise, mituri şi alte naraţiuni culturale continuă să aibă o puternică relevanţă. „Contribuţia centrală a lui Jung la înţelegerea inconştientului a fost una dintre cele mai mari descoperiri intuitive ale secolului al XX-lea, clasate alături de cele ale lui Einstein şi ale altor fizicieni nucleari sau alături de structura dublu-elicoidală, descoperită de Watson şi Crick” 522, scria Christopher Booker în *The Seven Basic Plots*.

Când aveam douăzeci şi ceva de ani şi trăiam în Londra, Booker îmi era prieten apropiat. Tocmai terminasem cea de-a doua carte, *After Reason*, care era în curs de a fi respinsă de şaizeci şi şapte de editori – da, ai citit bine! (un altfel de coşmar). În timp ce aşteptam răspunsurile, inclusiv răspunsul celor treizeci şi şapte care au spus în cele din urmă „da”, Booker a insistat să-l citesc pe Jung. Şi exact asta am făcut, închizându-mă în micul meu apartament şi citind colecţia completă. Impactul imediat asupra mea a fost că am început să-mi înregistrez cu meticulozitate visele. Urmarea? După atâţia ani, încă mai am o grămadă de însemnări despre visele din acea perioadă. Obiceiul a fost curmat brusc atunci când mi-am părăsit peştera jungiană şi am revenit în lume. Dar, deşi n-am mai fost niciodată atât de sârguincioasă cu înregistrarea viselor, am continuat să le notez, în diferite etape ale vieţii, şi să le împărtăşesc cu familia şi prietenii, profitând de interpretarea lor asupra inconştientului colectiv.

La fel ca Freud şi Jung, Edgar Cayce, cunoscut sub numele de „Profetul somnului”, credea că avem mai multe niveluri de conştiinţă: conştiinţa de zi cu zi, pe care o trăim când suntem treji; subconştientul, pe care Cayce l-a văzut ca pe o sursă a cunoaşterii de sine; şi supraconştientul,

similar cu inconştientul colectiv al lui Jung.523

Cayce, care s-a născut în Kentucky în 1877, susţinea că unele vise sunt pur şi simplu o consecinţă a activităţii corpului524 după ce digeră anumite alimente sau o urmare a unor tulburări fizice – un fel de carne râncedă, ca să îl parafrazăm pe eroul lui Charles Dickens, Ebenezer Scrooge. Totuşi, Cayce considera că majoritatea viselor sunt semnificative pe mai multe niveluri, un fel de raport de diagnostic nocturn, care reflectă „problemele organismului ce necesită atenţie, dinamica relaţiilor noastre, oportunităţi care trebuie exploatate, pericole ce trebuie evitate şi experienţe non-fizice din alte dimensiuni ale vieţii, care ne ajută să ne extindem conştiinţa”.525

Visele au două scopuri, credea Cayce: să ne ajute să ne rezolvăm problemele cotidiene şi să fim mai puţin consumaţi de ele, pentru a ne conecta cu o dimensiune spirituală şi o realitate mai înaltă.526 Cayce, ca şi Jung, a adus interpretarea viselor înapoi în mâinile visătorilor.

Visele şi artele

Visele au fost o temă preferată a marilor povestitori din istorie, literatură, artă şi muzică. În *Hamlet527*, Shakespeare a explorat asocierea istorică dintre vise şi moarte, văzând visele ca pe un fel de repetiţie pentru moarte:

A muri! A dormi! A dormi, poate a visa! Da, aici e greutatea. Căci în acest semn al morţii, ce visuri puteam să avem când am scăpat de necazul vieţii.

La aceasta trebuie să ne gândim”.

— În original, *rancid beef*, referinţă din romanul *Colind de Crăciun*, al lui Charles Dickens, şi la faptul că suntem afectaţi de ceea ce mâncăm. (N. trad.)

William Shakespeare, *Hamlet*, trad. Victor Anestin, Paralel Texts, Editura MTTLC, Bucureşti, 2016, p. 115. (N. trad.) în Iuliu *CesaF2*\ soţia lui Cezar, Calpurnia, are un vis profetic despre uciderea lui şi îl roagă să nu meargă la Roma:

Soţia mea, Calpurnia, mă opreşte:

Azi-noapte a visat de statua mea.
Ce, ca-o fântână cu o sută ţevi.
Vărsa sânge curat, şi mulţi Romani
Zâmbind îşi scăldau mâinile într-însul

Shakespeare a revenit la tema viselor de mai multe ori, inclusiv în *Furtuna*[33], dând viaţă uneia dintre cel mai cunoscute replici literare despre vise: Viaţa noastră/ E din plămada viselor făcută, / Şi somnul o-mpresoară…" 529

Uneori, visele sunt profetice. Alteori, după cum scrie Roger Ekirch, ele sunt o „evadare din faţa suferinţei zilnice".530 El îl citează pe unul dintre personajele din fabulele lui Jean de La Fontaine:

Soarta nu mi-a îmbrăcat viaţa în aur.
Nici nu am draperii somptuoase pe pat.
Dar nopţile mele nu valorează mai puţin, visele lor sunt la fel de profunde.
Fericirea încă îmi slăveşte somnul.531

Puterea viselor a fost frumos portretizată de romanciera britanică Emily Brontë, care a trăit în secolul al XIX-lea: „Am avut la viaţa mea vise care mi s-au întipărit şi mi-au schimbat ideile. Au tot trecut prin mine, ca vinul prin apă, şi mi-au schimbat culorile minţii" 532, scria ea.

În 1888, în eseul „A Chapter on Dreams", Robert Louis Stevenson a atribuit o parte din munca sa, în special *Straniul caz al doctorului Jekyll şi al domnului Hyde*, unor omuleţi din mintea sa numiţi „brownies[34]", care îl inspirau când dormea:

Acea parte [a muncii mele] care se face în timp ce dorm este, dincolo de controversă făcută de brownies… Timp de două zile mi-am stors creierul pentru o intrigă de orice fel, iar a doua noapte am visat scena de la fereastră şi o scenă împărţită apoi în două, în care Hyde, urmărit

33 William Shakespeare, Iuliu Cesar, trad. Adolf Stern, Parallel Texts, Editura MTTL, București, 2016, p. 70. (N. trad.)
Opere, VoL I. Sonete. Furtuna t traducere de Violeta Popa, George Volceanov, Editura Paralela 45, București 2010. (N. trad.)

34 Echivalentul, în mitologia română, a lui brownie este spiridușul casei. (N. red.)

pentru crimă, a luat praful şi s-a transformat de faţă cu cei care voiau să îl prindă. Tot restul l-am scris treaz şi conştient, deşi cred că pot regăsi în mare parte din carte stilul pe care îl au aceşti brownies ai mei.533

Melodia „Let It Be” 534, de la Beatles, o odă închinată puterii de a trece peste necazuri, de care m-am îndrăgostit pe vremea când eram studentă la Cambridge, a fost inspirată de un vis pe care Paul McCartney l-a avut când trupa se afla pe punctul de a se destrăma. „Într-o noapte din perioada aceea tensionată, am avut un vis în care am văzut-o pe mama mea, care murise cu aproximativ zece ani în urmă. Era atât de minunată cu mine şi m-a liniştit. În vis, ea mi-a spus: «O să fie bine», nu sunt sigur dacă a folosit cuvintele «să fie», dar asta era esenţa sfaturilor ei: «Nu vă îngrijoraţi prea mult, totul va fi bine.» Aşa că m-am apucat să scriu piesa «Let It Be». Am început chiar cu «Mama Maria», care era numele ei. Apoi am continuat cu versul «Când mă aflu în necaz» – *şi chiar aveam probleme la momentul respectiv*. Cântecul a fost inspirat de acel vis”, şi-a amintit McCartney.

Salvador Dalí a descris multe dintre picturile sale suprarealiste ca „fotografii ale viselor, pictate manual” 535. Visele lui au fost sursa a numeroase lucrări. „Sunt primul surprins şi adesea înspăimântat de imaginile extravagante pe care le văd pe pânza mea. Ca să fiu sincer, sunt doar automatul care înregistrează, fără judecată şi cu toată exactitatea posibilă, directivele subconştientului şi ale viselor mele” 536, mărturisea el. În *Persistenţa memoriei*, una dintre cele mai faimoase opere ale lui Dalí, ceasurile care se topesc simbolizează cât de arbitrar devine timpul în timp ce visăm.537 în cultura populară, visele sunt adesea considerate expresia noastră autentică, o viziune a oamenilor care ne dorim să fim şi a vieţii pe care dorim să o ducem. În 1950, într-un film de animaţie devenit între timp clasic, *Cenuşăreasa*, eroina ilustrează una dintre cele mai cunoscute credinţe din cultura populară, că visele sunt sursă de inspiraţie. Ea cântă: „Un

vis este o dorinţă pe care o pune inima ta/ Când tu dormi profund”. 538

În filme şi în literatură, visele sunt adesea o poartă către alte lumi. Unul dintre cele mai cunoscute exemple este *Vrăjitorul din Oz.539* După o tornadă, un drum de cărămizi galbene şi trei bătăi de călcâi, aventurile lui Dorothy din Oz (şi ale lui Toto) se apropie de sfârşit când fetiţa se mişcă în pat, trezindu-se ca după un vis.

Dorothy: Dar nu a fost un vis. A fost un loc real şi tu, şi tu, şi cu tine… Şi voi aţi fost acolo. Dar nu aţi fi putut fi, nu-i aşa?

Mătuşa Em: Visăm multe lucruri stupide…

Dorothy: Nu, mătuşă Em. Acesta este un loc real, cu adevărat viu.

Da, visăm o grămadă de lucruri stupide, dar vizităm şi nişte locuri care par foarte „reale, cu adevărat vii”. Şi apoi ne trezim, la fel ca Alice, la sfârşitul aventurii ei în Ţara Minunilor. „Oh, am avut un vis tare ciudat!” 540, după cum îi mărturiseşte surorii ei. În *Harry Potter şi Prizonierul din Azkaban*, Dumbledore îi cere lui Snape să nu-l trezească pe Harry: „Lăsaţi-l să doarmă. Căci în vis, intrăm într-o lume care este în întregime a noastră. Lăsaţi-l să înoate în cel mai adânc ocean sau să plutească pe cel mai înalt nor”. 541

În discursul nostru de zi cu zi, folosim adesea ideea că visele sunt o expresie a unei realităţi mai bune sau a unui scop pe care ar trebui să-l urmărim. Ele reprezintă ceea ce sinele nostru mai bun este capabil să facă, ce putem deveni dacă ne eliminăm temerile, prejudecăţile, compromisurile, cinismul şi resemnarea din viaţa noastră conştientă. Gândeşte-te numai la discursul „I Have a Dream”, din 1963, al lui Martin Luther King Jr. şi la idealul „visului american”, ca o ultimă împlinire a vieţii clasei mijlocii.

Cu siguranţă, visele noastre au şi elemente şi imagini particulare visătorului. Dar elementele care stau la baza lor sunt împărtăşite de toată lumea. „Este adevărat că

visele sunt mai mult decât simple poveşti fabricate de inconştientul personal al visătorului. Dar cheia reală a înţelegerii poveştilor constă în a vedea cum sunt în cele din urmă înrădăcinate într-un nivel al inconştientului care este colectiv pentru întreaga umanitate" 542, este de părere Christopher Booker.

„Când ai un vis cu adevărat mare, ţine-te de el!"

Aceste viziuni interioare, naraţiuni rătăcite şi surse interioare de inspiraţie sunt accesibile prin somn nu doar artiştilor, ci, pur şi simplu, tuturor. Îndoielile care ne chinuie în timpul zilei se potolesc în timpul somnului, iar creativitatea noastră se poate exprima fără teamă, cenzură sau judecată. Medicul psihiatru J. Allan Hobson, de la Şcoala Medicală Harvard, a rezumat astfel această situaţie: „Visatul poate fi cea mai creativă stare conştientă, una în care recompunerea haotică, spontană, a elementelor cognitive produce configuraţii inovatoare de informaţii: ideile noi". 543

Într-adevăr, despre vise s-a spus că au inspirat şi descoperiri ştiinţifice. La mijlocul secolului al XIX-lea, inventatorul american Elias Howe s-a străduit să-şi dea seama cum să construiască o maşină de cusut.544 Apoi, potrivit unei istorii familiale pe care a făcut-o publică, Howe a avut un vis în care trebuia să construiască o maşină de cusut pentru „un rege sălbatic dintr-o ţară ciudată", care îl ameninţase cu pedeapsa cu moartea în caz de eşec. Când timpul lui Howe a expirat, iar războinicii regelui au venit să-l execute, el a observat că suliţele lor au găuri lângă capătul ascuţit. Când s-a trezit, şi-a dat seama că veriga lipsă pentru invenţia sa era să aşeze urechea acului la capătul ascuţit, în loc de capătul bont, ca la cusutul de mână. Data viitoare când te trezeşti dintr-un coşmar, nu uita să revii asupra detaliilor – e posibil ca acestea să conţină cheia unei invenţii măreţe.

Tabloul periodic al elementelor, creaţia chimistului şi inventatorului Dmitri Mendeleev, a apărut şi el după o descoperire inspirată de un vis: „Am visat un tabel în care

toate elementele erau la locul potrivit. Când m-am trezit, am scris imediat visul pe o bucată de hârtie – într-un singur loc a apărut ulterior o corecţie”. 545

Medicul Otto Loewi, psihobiolog născut în Germania, a avut un vis despre cum să structureze un experiment care să demonstreze că impulsurile nervoase sunt, de fapt, chimice.546 Când s-a trezit, a scris câteva rânduri şi s-a întors în pat. În dimineaţa următoare, spre disperarea lui, a fost incapabil să-şi descifreze propriul scris. Loewi şi-a petrecut toată ziua încercând să-şi amintească visul, în noaptea aceea, ca prin minune, a avut acelaşi vis. De data aceasta, s-a ridicat şi a mers în laborator pentru a realiza experimentul. Rezultatele i-au adus Premiul Nobel în 1936. Lecţia? Dacă subconştientul îţi „difuzează” visul a două oară, dă-i atenţie. Şi notează-l cu atenţie – caligrafia este, de fapt, o virtute insuficient apreciată.

În 1865, un vis despre un şarpe care îşi înghite propria coadă l-a determinat pe chimistul german Friedrich August Kekule să îşi imagineze structura moleculei de benzen – un compus chimic cu multiple utilizări industriale – sub forma unui inel.547 Asta l-a condus la descoperirea revoluţionară că, aşa cum scria Arthur Koestler în *The Act of Creation*, „moleculele anumitor compuşi organici importanţi nu sunt structuri deschise, ci lanţuri închise, sau «*inele*» –, ca la un şarpe care îşi înghite coada”. Koestler considera că visul lui Kekule a fost „cel mai important vis din istorie, de la cele şapte vaci grase şi şapte vaci slabe ale lui Iosif „548

În anii 1890, Sarah Breedlove, care lucra ca spălătoreasă de vase, a început în mod misterios să-şi piardă părul.549 îngrijorată, s-a rugat pentru tratament şi în vis i-a venit inspiraţia: „Mi s-a arătat un om mare şi negru, care mi-a spus ce să-mi pun pe păr. Câteva dintre ingrediente erau cultivate în Africa, dar le-am comandat de acolo, le-am amestecat, mi-am pus crema obţinută pe scalp şi, în câteva săptămâni, părul meu creştea mai repede decât a căzut vreodată. Au testat şi prietenele mele soluţia,

le-a ajutat şi m-am gândit să încep să o vând”. Aşa s-a născut Wonderful Hair Grower, de la Madame C.J. Walker.550 într-un final, femeia a înfiinţat Madam C.J. Walker, o fabrică de produse de înfrumuseţare pentru afro-americani, care a transformat-o în multimilionară.551 Într-adevăr, necrologul ei din 1919 o descria ca fiind cea mai bogată femeie afro-americană din Statele Unite, „dacă nu din toată lumea”.

„Al tău este cel mai real vis.

Pentru că a avut efect imediat în viaţa ta când te-ai trezit”.

Ce contează este cât de *repede* Faci ceea ce-ţi ordonă sufletul.

*Rumi*, „Trei călători îşi povestesc visele” 552

Ca să dăm un exemplu mai recent, Google, acest depozit al întregii lumi conştiente, a fost conceput într-un vis.553 Iată cum şi-a descris Larry Page creaţia sa, în discursul din 2009 către studenţii Universităţii din Michigan:

Ei bine, am avut unul dintre acele vise când aveam 23 de ani. Dintr-odată, când m-am trezit, m-am gândit: ce-ar fi dacă am putea descărca întreaga reţea şi pur şi simplu să păstrăm legăturile şi… Am luat un stilou şi am început să scriu! Uneori, este important să te trezeşti şi să nu mai visezi. Am petrecut noaptea schiţând detaliile şi convingându-mă că va funcţiona. Imediat după aceea, i-am spus consilierului meu, Terry Winograd, că am avea nevoie de câteva săptămâni pentru a descărca web-ul – el a dat din cap cum că da, convins însă că va dura mult mai mult, dar suficient de înţelept încât să nu mi-o spună. Optimismul tineretului este adesea subevaluat! în mod uimitor, nu aveam de gând să construiesc un motor de căutare. Ideea asta nici măcar un era în plan. Mult mai târziu am dat peste o modalitate mai bună de a clasifica paginile web pentru a face un motor de căutare cu adevărat mare şi aşa s-a născut Google. Când ai un vis foarte mare, ţine-te de el!

Arthur Koestler a descris visele ca fiind o „perioadă de incubaţie” şi a susţinut că ele pot fi un pământ mai fertil pentru idei noi decât vieţile noastre raţionale, liniare, bazate pe sarcini de zi cu zi.554 Creativitatea viselor vine din „mutarea atenţiei către ceva care nu a fost remarcat anterior, ceva irelevant în trecut, dar important într-un nou context… Actul creator nu este un act de creaţie în sensul Vechiului Testament. Nu creează ceva din nimic, ci descoperă, selectează, mixează, combină şi sintetizează fapte, idei, facultăţi, abilităţi deja existente”. 555 Prin includerea viselor în definirea conştiinţei noastre, Koestler ne ajută să ne dăm seama că, dacă respingem conţinutul viselor, ne diminuăm potenţialul, care este infinit.

Ştiinţa viselor

Ce se întâmplă exact în creierul nostru atunci când visăm? în 1977, dr. J. Allan Hobson şi dr. Robert McCarley au propus „ipoteza sintezei activatorii”.556 Conform teoriei, circuitele din trunchiul cerebral se activează atunci când începe somnul REM. La rândul său, acesta declanşează activitatea sistemului limbic al creierului, care este implicat într-o serie de funcţii, inclusiv emoţiile, memoria şi diverse comportamente. În timpul orelor de trezire, aceste structuri ale creierului ne ajută să înregistrăm şi să înţelegem mediul înconjurător. Dar, în timpul somnului, creierul reacţionează la semnalele interne şi, fără stimuli externi pentru context, apelează la emoţiile şi amintirile noastre pentru a da sens lucrurilor: „Visele ne scot în relief emoţiile, chiar şi când sunt absurde din punct de vedere cognitiv”. 557

În anul 2000, psihologul finlandez Antti Revonsuo a propus „teoria simulării ameninţărilor”.558 Conform acestei teorii, visele nu sunt aleatoare, ci fac parte dintr-un sistem de apărare important pentru evoluţie, care derulează în siguranţă evenimente înfricoşătoare. Revonsuo consideră, aşadar, că visele ne permit să repetăm situaţii periculoase într-un spaţiu sigur,

permiţându-ne să dezvoltăm abilităţi pentru a face faţă ameninţărilor din viaţa reală sau să le definim şi să le dăm la o parte, dacă sunt fără scop.

Visele sunt, de asemenea, esenţiale pentru învăţare şi memorie, după cum arată descoperirile cercetătorilor de la Centrul Medical Beth Israel Deaconess, din Boston. Participanţii la un experiment au petrecut o oră învăţând cum să navigheze printr-un labirint virtual complex.559 O parte din grup a fost lăsată să doarmă 90 de minute, în timp ce restul participanţilor s-au angajat în diverse activităţi. Cinci ore mai târziu, oamenii au fost testaţi din nou. Cei care nu dormiseră deloc nu şi-au îmbunătăţit performanţa. Cei care s-au odihnit, dar nu au visat labirintul nu au făcut nici ei mari progrese.560 însă cei care au dormit şi au visat labirintul şi-au îmbunătăţit de zece ori performanţa, faţă de cei care au visat altceva.

Erin Wamsley, unul dintre autorii studiului, a explicat: „Subiecţii care au visat labirintul se descurcaseră relativ rău în timpul exerciţiului… Dacă un lucru este dificil pentru tine înseamnă că e important, iar atunci când doarme, creierul se concentrează asupra acestui subiect – ştie că trebuie să lucrezi pentru a-ţi îmbunătăţi performanţa. Acesta pare a fi locul unde beneficiem poate cel mai mult de vise”. Este ca şi cum am aduce un alt creier, cu un alt set de abilităţi, să rezolve problema, doar că acest nou creier este propriul nostru creier.

…Somnul îşi are lumea lui:

Fantastic, fără margini imperiu, străbătut De-a visului suflare, ce trece încărcat De bucurii şi lacrimi, de zbucium sau tăceri. Ades, străbate visul, chiar trezi, al nostru gând, Presară plumb asupra-i, sau îl avântă-n slăvi, Se-mplântă-n noi şi-n două fiinţa ne-o despică, Răstălmăceşte timpul şi-asemeni c-un trimis Al veşniciei, duhuri recheamă din trecut, Dezleagă viitorul, căci ele au puterea Tiranică a plăcerii şi a suferinţei. Fac

Ce vor din noi, ce n-am fost nicicând, şi ne-nspăimântă cu umbrele ivite din timpii ce-au apus.

Byron, „Visul” 4561

Cercetătorii de la Universitatea Berkeley, din California, au găsit şi ei o legătură între vise şi inteligenţa emoţională.562 Participanţilor la un studiu li s-a cerut să distingă între diferite expresii faciale, variind de la prietenie la ameninţare. Cei care au avut parte de suficient somn REM au citit corect feţele, în timp ce grupul lipsit de somn a eşuat. Potrivit lui Matthew Walker, autorul studiului, „somnul cu vise apare pentru a reseta nordul magnetic al busolei noastre emoţionale. Întrebarea este dacă putem îmbunătăţi acum calitatea somnului cu vise şi, în acest fel, să ne îmbunătăţim inteligenţa emoţională”. 563 Visele

— Byron, *Poeme*, trad. Virgil Teodorescu, Editura Minerva, Bucureşti, 1983. (*N.* trad.)

ne ajută, de asemenea, să ne procesăm emoţiile, deoarece atunci când nu ne procesăm emoţiile negative, este posibil să experimentăm o creştere a stresului şi a anxietăţii. Cercetător în psihologie socială, Sander van der Linden a pus punctul pe i în revista *Scientific American*: „Visele ajută la reglarea traficului pe un pod fragil care ne uneşte experienţele cu emoţiile şi amintirile”. 564

Rubin Naiman, specialist în somn şi vise la Centrul de Medicină Integrativă din Arizona, mi-a spus şi el: „Aşa cum actualizarea unui calculator necesită închiderea temporară a tuturor programelor, somnul REM ne duce şi el *offline*, prin inhibarea utilizării majorităţii simţurilor şi a muşchilor noştri voluntari. Conştiinţa este asemănătoare apei, schimbându-şi forma în funcţie de mediul în care curge. Când suntem treji, conştiinţa este cuprinsă şi încadrată de fiinţa noastră fizică. Asemenea unui fluviu care traversează un peisaj, aceasta este formată şi controlată de malurile de informaţii senzoriale (văzul, auzul, simţul tactil etc.) şi consecinţele motorii (mişcare, vorbire etc.). În somn, râul de trezire se varsă într-o mare de vise. Rezultatul? Ne aflăm într-o lume extraordinară în care ne confruntăm cu emoţii, idei şi imagini sălbatice care

fac legea. Visele ne oferă o întâlnire personală cu lumea din spatele lumii – casa imensă şi misterioasă a inconştientului… sursa întregii arte şi a spiritualităţii”. 565

Studiul lui Walker a inspirat o altă cercetare, a lui Hobson, care a constatat că „somnul REM poate constitui o stare protoconştientă, oferind un model de realitate virtuală asupra lumii – un ajutor funcţional pentru dezvoltarea şi menţinerea stării de veghe”.566 (Un studiu numai bun de citat data viitoare când cineva se ia de tine că dormi prea mult.)

Natura viselor diferă în funcţie de partea din ciclul de somn în care ne aflăm. În cadrul unui studiu din Marea Britanie, cercetătorii au trezit participanţii noaptea şi le-au cerut să-şi descrie visele.567 Cu cât visele apăreau mai târziu în noapte, cu atât erau mai bizare şi mai departe de realitate. Şi neurobiologii de la Kyōto au descoperit o corelaţie între conţinutul viselor noastre şi activitatea creierului-un fel de maşină de citit vise.568 Participanţii au dormit într-un scaner RMN, iar după ce s-au trezit şi-au descris visele. Cercetătorii au catalogat relatările despre vise în douăzeci de grupuri diferite, cum ar fi „bărbaţi”, „femei”, „alimente”, „cărţi”, „mobilier”, „stradă”, „clădiri” şi „maşini” Apoi, au identificat legăturile dintre aceste categorii şi undele cerebrale. Corelaţia dintre conţinutul viselor şi undele cerebrale a fost atât de puternică, încât doar uitându-se la activitatea cerebrală, oamenii de ştiinţă puteau prezice, cu 80 la sută rată de succes, din ce categorie fac parte visele.

Unele vise apar mereu. Temele obişnuite ale viselor recurente includ căderea, eşecul sau absenţa de la un examen, vise în care te urmăreşte cineva, te trezeşti gol puşcă în circumstanţe jenante sau – şi acesta este visul meu cel mai frecvent – ai întârziat undeva.569 Variaţiile mele personale pe această temă includ întârzierea la o întâlnire, la cină, la aeroport, chiar şi la propria nuntă. Toate acestea, cu excepţia nunţii, s-au adeverit la un moment dat. Astfel de vise care reprezintă conflicte sau

stres nerezolvat în viaţa de zi cu zi sunt adesea asociate cu îngrijorări şi temeri. Când acestea încetează, poate fi un semn că anxietăţile sau conflictele existente au fost rezolvate.

Visele recurente pot avea şi efecte pozitive. Un studiu francez a examinat visele studenţilor la Medicină înainte de un examen important şi a constatat că aceia dintre ei care au visat despre examen au obţinut note mai mari decât cei care nu au făcut-o.570 De fapt, frecvenţa cu care studenţii visau despre examen a fost corelată cu rezultatele reale obţinute, chiar şi când visele erau negative (cum ar fi întârzierea la examen sau uitarea răspunsurilor). Aceste vise ar putea reflecta importanţa crescută dată facultăţii, dar totodată arată că visele pot ajuta creierul să repete pentru examenul real.

„Beneficiul imediat al viselor a fost dorinţa [studenţilor] de a-şi completa cunoştinţele, după trezire, ceea ce a oferit cu siguranţă un avantaj” 571, au spus autorii studiului. „În plus, contrastul dintre situaţiile oribile cu care se confruntau în vise (apendicită, întârzierea la test, imposibilitatea de a concura) şi realitatea dimineţii următoare (sănătoşi, punctuali şi cu instrumentele adecvate) îi poate desensibiliza pe studenţi în faţa anxietăţii, ceea ce e liniştitor şi benefic”, au adăugat oamenii de ştiinţă. Nu este asta infinit mai bine decât o noapte albă în care stai cu burta pe carte şi apoi te prezinţi la examen ca un zombi mahmur?

Coşmarurile»

Bineînţeles, nu toate visele sunt momente de inspiraţie în care strigi „Evrika!”, drumeţii distractive prin tărâmul Oz sau repetiţii utile pentru examene reale. Oamenii de ştiinţă au lucrat, de asemenea, la rezolvarea puzzle-ului numit coşmaruri, care predomină în rândul copiilor. Aproximativ un sfert dintre copiii cu vârste între cinci şi doisprezece ani se trezesc din cauza coşmarurilor o dată pe săptămână sau chiar mai des.572 îmi amintesc că, odată, când eram în vacanţă în Grecia, un călugăr de la o

mănăstire pe care o vizitam a întrebat-o pe Isabella, pe atunci în vârstă de cinci ani, dacă dormise bine. „Nu, am avut un *nightmirror*”, a răspuns ea. „Un ţânţar uriaş încălţat în tenişi, care mă călca”, a mai explicat. Ne-a plăcut la nebunie acest joc de cuvinte haios, „nightmirror”, şi l-am adoptat rapid în familia noastră.

Dacă ai nevoie de un motiv ca să-i interzici copilului statul la televizor înainte de culcare, poţi găsi sprijin în concluziile unui studiu realizat în Santiago de Chile: dacă cei mici se uită la TV noaptea târziu, au un somn agitat şi coşmaruri repetate.573 Cu toate că termenii „coşmar” şi „teroare nocturnă” sunt adesea folosiţi ca şi cum ar fi sinonimi, există, de fapt, o diferenţă între ei: coşmarurile îl trezesc întotdeauna pe visător, în timp ce teroarea nocturnă duce doar la o trezire parţială.574 Copiii care experimentează teroarea nocturnă au adesea ochii deschişi, dar nu sunt conştienţi de lucrurile din cameră. Comportamentul obişnuit în timpul unei terori nocturne include ţipete şi lovituri. Cel mai adesea, copiii nu-şi mai amintesc nimic de aceste episoade, dimineaţa.

Somnul de aur îţi umple ochii.

Zâmbete te trezesc când te scoli.

Beatles, „Golden Slumbers” 575

Din fericire, frecvenţa coşmarurilor se diminuează pe măsură ce înaintăm în vârstă. „Rata coşmarurilor creşte în adolescenţă, atinge apogeul în rândul adulţilor tineri şi apoi, ca multe altele în viaţă, începe să scadă. Persoanele în vârstă de cincizeci şi cinci de ani au, în medie, doar o treime din numărul de coşmaruri pe care le au cei de douăzeci şi

— În original, *nightmirror* (oglindă de noapte), pronunţie eronată a cuvântului *nightmare* (coşmar). (N. trad.) cinci de ani. La aproape fiecare vârstă, fetele şi femeile au relatat mai multe coşmaruri decât băieţii şi bărbaţii” 576, a observat Natalie Angier, jurnalist pe teme ştiinţifice.

De fapt, cuvântul „coşmar” datează din anii 1300577

şi se referă la „un spirit feminin rău despre care se crede că se aşază peste cei ce dorm şi îi sufocă”.578 Sexul poate influenţa şi subiectul viselor noastre. Un studiu efectuat de cercetătorii de la Universitatea din Montréal a constatat că bărbaţii sunt mai predispuşi decât femeile să aibă coşmaruri legate de războaie şi dezastre naturale, în timp ce femeile au relatat de două ori mai multe coşmaruri despre conflictele interpersonale.579

Atunci de ce sunt atât de înspăimântătoare coşmarurile, în condiţiile în care adesea implică lucruri puţin probabil să se întâmple sau să devină reale? Potrivit lui Patrick McNamara, profesor asociat de neurobiologie la Facultatea de Medicină a Universităţii din Boston, răspunsul se află în creier, în special în amigdală, locul unde se procesează emoţiile negative. „Supraactivarea amigdalei în timpul somnului REM poate crea reacţii intense de teamă în indivizi”. 580 Şi, în timp ce amigdala e la turaţie maximă, cortexul nostru prefrontal, care ne permite să gândim raţional, este, la fel ca restul corpului, adormit.

Desigur, unele coşmaruri devin reale. Michael şi cu mine eram căsătoriţi de cinci luni când am aflat că sunt însărcinată. Aveam treizeci şi şase de ani şi eram extaziată de ideea de a deveni mamă. Noapte de noapte, visam bebeluşul – era un băiat şi îi pusesem deja numele Alexander –, dar în visele mele ochii lui nu se deschideau, într-o dimineaţă devreme, abia trezită, am întrebat cu voce tare: „De ce nu se deschid?” Visele mele mi-au spus ceea ce medicii au confirmat ulterior: ochii copilului nu aveau să se deschidă niciodată. A murit în pântecele meu înainte de a se naşte.

Visatul lucid

Deşi visele sunt misterioase şi în afara controlului nostru, există un fenomen numit visare lucidă, în care suntem conştienţi de vis în timp ce încă îl trăim. Conceptul a stat la baza filmului *înception*, din 2010, în care oamenii angajează „extractori” care se infiltrează şi manipulează

visele oamenilor pentru a extrage informaţii.581 Dar, cu mult înainte ca Leonardo DiCaprio să aducă visarea lucidă în atenţia maselor, Freud explorase fenomenul în *Interpretarea viselor*: „Un astfel de visător este nemulţumit, de exemplu, de întorsătura pe care o ia un vis; îl întrerupe, fără a se trezi, şi îl începe din nou, pentru a-l continua altfel, aşa cum un scriitor popular oferă, la cerere, un final fericit pentru piesa sa”. [35]582

Susţinătorii viselor lucide consideră că acestea au o serie de beneficii.583 Ei cred că putem trece peste coşmaruri fiind conştienţi că ceea ce experimentăm nu este real şi nu ne poate dăuna. De asemenea, lucrurile visate pot fi folosite ca o repetiţie pentru evenimentele din viaţa reală. La fel cum sportivii folosesc vizualizarea ca parte a instruirii, visătorii lucizi îşi pot utiliza visele pentru a-şi practica abilităţile de care au nevoie în viaţa de zi cu zi – de la»

vorbitul în public până la visarea unui eveniment în familie pentru a repeta o conversaţie dificilă. Alţii îşi folosesc capacitatea de a visa ca să-şi îndeplinească dorinţele, cum ar fi petrecerea timpului alături de o persoană iubită care a murit sau pentru a-şi îndeplini fanteziile – fantezii sexuale, fantezia de a zbura sau fantezii cu vedete.584

Acest lucru poate părea S.F., dar există o cercetare amplă despre visarea lucidă, care datează din 1975.585 Psihologul britanic Keith Hearne a instruit un visător să-i semnaleze când e lucid printr-o secvenţă de mişcări a ochilor de la stânga la dreapta. Stephen Laberge, un alt pionier în domeniu, a repetat aceste rezultate cinci ani mai târziu la Stanford şi a înfiinţat apoi Institutul Lucidity.586 Laberge considera că, prin practică, poţi prelua controlul asupra visului.587 Personal, nu sunt absolut deloc interesată de visarea lucidă, pentru că, atunci când visez,

35 Sigmund Freud, Opere esențiale, voi. 2, Interpretarea viselor, traducere de Roxana Melnicu, Editura TREI, București, 2009, p. 754. (N. trad.)

ce-mi place cel mai mult este să mă abandonez necunoscutului. Dar mulţi dintre cei care îmbrăţişează visarea lucidă spun că ea are avantajul suplimentar de a-i face să se simtă mai puţin la discreţia evenimentelor şi a circumstanţelor atunci când sunt treji.

M-am întrebat adesea dacă majoritatea omenirii se opreşte vreodată să reflecteze asupra semnificaţiei viselor-ocazional titanică – sau asupra lumii obscure de care aparţin ele… Uneori, cred că această viaţă mai puţin materială este viaţa noastră mai adevărată.

H. P. Lovecraft, „Beyond the Wall of Sleep” 588

„Înţeleptul visează, dar el ştie că este un vis, la fel cum ştie că starea de veghe este un vis” 589, a explicat profesorul spiritual indian Ramana Maharshi. În acest sens, cei treziţi spiritual pot fi descrişi ca fiind cei mai buni visători lucizi. „Aflat într-o stare de realitate supremă, înţeleptul este martor detaşat la celelalte trei stări – trezirea, visarea şi somnul fără vise –, ca imagini suprapuse peste realitate. Pentru înţelept, toate cele trei stări sunt la fel de ireale. Majoritatea oamenilor nu pot înţelege acest lucru, deoarece, pentru ei, standardul realităţii este starea de veghe, în timp ce, pentru înţelept, standardul este realitatea în sine”, a mai spus Maharshi.

Prezenţa pe termen lung a viselor în viaţa noastră»

În ciuda numeroaselor studii ştiinţifice care demonstrează cât de importante sunt visele, părerea dominantă în cultura noastră este că nu sunt chiar vitale. „Vedem visele aşa cum vedem stelele”, mi-a spus Rubin Naiman. „Ele apar noaptea şi sunt, cu siguranţă, magnifice, dar prea departe pentru a avea vreo relevanţă în viaţa reală, când ne trezim. Nu punem mare preţ nici pe pierderea viselor”. 590

Lucrurile nu au stat însă întotdeauna aşa. De-a lungul istoriei, visele au fost în centrul religiilor şi al practicilor spirituale antice, tratate ca o parte specială şi sacră a ceea ce suntem. După cum explica Robert Moss în *Istoria secretă a visului*: „Printre oamenii obişnuiţi, precum şi în

palatele regale, în cea mai mare parte a istoriei, visul nu a fost niciodată separat de alte moduri de citire a limbajului semnelor vieţii… în lumea antică, visarea era «o viziune nocturnă a zeilor», care se puteau arăta sub diferite forme” 591

Conform multor tradiţii, întreaga noastră existenţă a apărut datorită visului unui creator. „Una dintre cele mai

— Robert Moss, *Istoria secretă a visului*, trad. Ana Maria Ştefănescu, Editura Nemira, Bucureşti, 2016. (N. trad.)

mari legende hinduse este a lui Vișnu, care a visat universul. Suntem cu toţii parte din visul lui Vișnu… Vedem visul lumii venind din Vișnu sub forma unui lotus care îi creşte din buric” 592, a povestit expertul în mitologie Joseph Campbell.

La fel ca multe alte societăţi antice, egiptenii s-au angajat într-o practică numită incubarea viselor, în care cineva dormea într-un templu sau într-un alt loc sacru pentru a primi îndrumări divine, înţelepciune, înţelegere sau vindecare prin vise.593 în Grecia antică, pelerinii obişnuiau să meargă pe jos la templele lui Asclepios, zeul tămăduirii.594 După ritualuri de purificare şi de sacrificiu, ei se culcau în părţile considerate sacre ale templului, în speranţa că zeul le va trimite vise care să-i vindece. Dimineaţa, preoţii interpretau visele şi le traduceau în recomandări de tratament.

Practica incubării viselor este la fel de veche ca şi cultura însăşi şi poate fi observată inclusiv în picturile paleolitice din peşterile din Europa. „Se pare că toate culturile şi tradiţiile religioase din lume – de la budiştii tibetani şi amerindienii din prerie, până la aborigenii australieni şi musulmanii sufiţi – şi-au dezvoltat propriile metode şi tehnici” 595, mi-a dezvăluit Kelly Bulkeley, cercetător în domeniul viselor. Incubarea viselor a fost practicată la scară largă şi în dinastiile Ming şi Qing din China şi din Japonia antică.596

Astăzi, pentru prima dată, concluziile ştiinţifice

validează vechea teorie privind importanţa viselor. Aceste poveşti despre vise – fragile, adesea contradictorii şi absurde, fără început, mijloc şi sfârşitpot conţine seminţele unor mistere profunde; simţul de zi cu zi al timpului este pierdut şi sunt dezvăluite ferestre către alte lumi. După cum scria Carl Jung: „În cercetările mele, am tot descoperit că imaginile şi ideile pe care le conţin visele nu pot fi explicate doar din punctul de vedere al memoriei. Ele exprimă noi gânduri care nu au atins încă pragul conştiinţei… Nimeni nu pune la îndoială importanţa experienţei conştiente. De ce ar trebui să punem sub semnul întrebării importanţa întâmplărilor inconştiente? Ele aparţin, de asemenea, vieţii umane şi reprezintă o parte din ea mai mult decât orice eveniment al zilei… Inovaţiile mari nu vin niciodată de sus, ci de jos. La fel cum copacii nu cresc niciodată din cer spre pământ, ci din pământ spre cer, deşi seminţele lor au căzut de sus”. 597

Când visele ne schimbă viaţa în timpul lucrului la volumul de faţă, curioasă în privinţa experienţelor legate de vise ale celor din jur, i-am rugat pe prietenii de pe Twitter şi de pe Facebook să-mi trimită poveşti despre momentele din viaţa lor când visele au fost deosebit de importante sau de utile. Am fost surprinsă de potopul de mesaje pe care l-am primit. Ceea ce urmează sunt doar câteva exemple.

Sandra Shpilberg este director în domeniul biotehnologiei în Palo Alto, California. Ea crede că un vis a ajutat-o să-şi salveze căsnicia. „Eram căsătoriţi de 14 ani, cu doi copii minunaţi, dar existau fisuri în fundaţia relaţiei noastre”, mi-a scris ea. „În viaţa mea conştientă, depuneam toate eforturile pentru a încerca să înţeleg aceste fisuri, să le măsor, să le analizez şi să încerc să le repar”. 598 în visul ei, însă, totul era diferit: „Visul avea o nuanţă galben-portocalie de răsărit de soare, de energie nouă, de viaţă nouă”. Şi visul acesta era la mare distanţă de toate analizele pe care le făcuse în timp ce era trează. „Când m-am trezit, am înţeles că mi-a lipsit o înţelegere de

perspectivă”, a scris ea. „Da, au existat fisuri în fundaţia relaţiei noastre, dar devenisem acum parte dintr-o unitate mai mare – familia. Şi acea familie era funcţională, fericită, era ca un răsărit de soare. Visul mi-a ajutat conştiinţa să nu se mai concentreze asupra fisurilor şi să înceapă să vadă frumosul răsărit de soare din viaţa mea”.

Scriitoarea Elizabeth Kirk, din Los Angeles, a visat un tsunami gigantic care a aruncat-o din barcă direct în ocean. „Odată ajunsă sub apă, am atins fundul şi am respirat adânc, mi-a scris ea. Am descoperit că pot să respir perfect sub apă, îmi amintesc că m-am gândit «ce cadou grozav!» şi am înotat mai departe”. 599 Pentru ea, acel tsunami reprezenta haosul din viaţa ei. „Şi «super-puterea» mea îmi amintea că am deja toată tăria de care aveam nevoie să depăşesc, să cuceresc sau, în cele din urmă, să permit circumstanţelor să mă transforme în ceva măreţ. Nu numai că am supravieţuit, dar am ieşit de acolo mai puternică”.

David H. mi-a scris că mai multe vise l-au ajutat să renunţe la droguri şi alcool. Odată a visat că este prins într-un uragan, altă dată într-o tornadă, iar a treia oară stătea sub o cascadă din apropiere, unde se drogase de mai multe ori cu prietenii: „Era o prăpastie alunecoasă şi abruptă, în care pământul se prăvălise, iar forţa apei care cădea peste stâncă săpase o groapă mare cu vârtejuri. Unul după altul, prietenii mei s-au strecurat în apă şi eu i-am urmat. Mi-era teamă, dar am devenit terifiat de-a dreptul când mi-am dat seama că în apă erau aligatori sau crocodili, iar unul m-a prins de picior şi m-a tras la fund. M-am eliberat şi m-am întors la suprafaţă pe marginea de care reuşisem să mă prind. În momentul acela mi-a fost clar ca lumina zilei că există un conflict între a fi în siguranţă şi a mă expune riscului ca să îmi ajut prietenii. În tot acest timp, vedeam că ei nu încercau să se ajute singuri. Vedeam cum vor să se lase pur şi simplu sfâşiaţi de fiare şi mă simţeam vinovat că nu vreau să merg cu ei. Dar, în acelaşi timp, voiam să mă salvez. Nu-mi amintesc

cum se încheie visul, dar cred că m-am trezit înţelegând altfel lucrurile”. 600 Acest vis a declanşat procesul în urma căruia David a fost salvat. „Chiar şi astăzi cred că o parte mai profundă a mea (unii îi spun Dumnezeu) mi-a vorbit prin vise”, mi-a scris David.

Visele, se ştie, sunt ceva extrem de ciudat: un lucru îţi apare cu o claritate cutremurătoare, cu o precizie de filigran a detaliilor, iar peste altul sari, parcă fără să-l observi deloc, cum se întâmplă, de pildă, cu spaţiul şi cu timpul. Visele, se pare, nu sunt suscitate de raţiune, ci de dorinţă, nu de cap, ci de inimă, şi totuşi, câte lucruri complicate n-a făcut uneori raţiunea mea în vis!

F.M. Dostoievski, *Visul unui om ridicol*[36] *601*

Linda Jacobsen, directorul programului *Engleza ca limbă secundară* într-un district şcolar din Missouri, mi-a povestit că un vis insistent i-a salvat viaţa. La câteva luni după ce a dat naştere celui de-al treilea copil, a fost doborâtă de ceea ce credea că este gripă. „În noaptea aceea, o voce m-a trezit, spunând: «Linda, trezeşte-te! Trebuie să suni la 112. Vei muri»” 602, şi-a amintit ea. S-a uitat la soţul ei, dar el dormea profund. S-a culcat iar, dar curând a fost trezită de aceeaşi voce care îi spunea acelaşi lucru. „M-am ridicat din nou, nervoasă, şi l-am bătut pe umăr pe soţul meu, care încă dormea”, mi-a mai scris Linda. „Nici nu s-a clintit şi a continuat să sforăie. Am stat acolo, întrebându-mă ce se întâmplă”. Dar de data aceasta nu s-a mai culcat la loc. „Nu-mi amintesc exact ce m-a făcut să iau telefonul şi să sun la 112, dar am făcut-o. I-am şi ameninţat că îi ia mama naibii dacă pornesc sirenele când vin şi îmi trezesc copiii”. Se pare că i se rupsese apendicele şi, dacă n-ar fi sunat la 112, ar fi murit. „Vocea pe care am auzit-o nu era a cuiva pe care-l puteam identifica. De multe ori, mă întreb dacă subconştientul meu m-a implorat să primesc ajutor, dar prefer să cred că

36 EM. Dostoïevski, „Visul unui om ridicol. Povestire fantastică“, în Jurnal de scriitor, trad. Adriana Nicoară, Marina Vraciu, Leonte Ivanov și Emil Iordache, Editura Polirom, Iași, 2008, p. 6. (N. trad.)

nişte îngeri păzitori care erau în tură au intervenit în felul lor pentru a evita pierderea unei soţii iubitoare şi mame a trei copii mici”, mi-a mai scris Linda.

Ron Hulnick, preşedintele Universităţii din Santa Monica, mi-a povestit despre un vis deosebit de important pe care l-a avut în urmă cu câţiva ani: „Aveam o întrebare în minte: «Ce ar fi viaţa dacă aş îndrăzni să trăiesc mai mult dintr-o perspectivă spirituală?». Şi iată visul pe care l-am avut: conduceam cu viteză normală de-a lungul unui drum rutier cu două benzi din New Mexico şi, dintr-odată, maşina mea s-a abătut de pe şosea direct în deşert. Am încercat să recâştig controlul asupra volanului, dar trebuia să evit nişte cactuşi uriaşi. Eram conştient că maşina merge tot mai repede, aşa că am călcat frâna. Pedala a coborât până la fund – nu aveam frâne –, iar maşina mergea tot mai repede. Goneam ca un nebun în jurul plantelor de cactus când, deodată, mecanismul de direcţie nu a mai funcţionat. Maşina a prins mai multă viteză şi mi-a devenit imposibil să o controlez. Apoi, am observat că, indiferent ce făceam, maşina se îndrepta singură, chiar dacă mergea cu viteză. Atunci am respirat adânc, m-am relaxat şi m-am bucurat de plimbare. Pentru mine, mesajul metaforic al visului a fost acela de a renunţa la iluzia controlului şi a învăţa să trăiesc cu mai multă încredere în armonie şi în planul spiritual care se desfăşura în viaţa mea”. 603

Puterea viselor – şi de ce ar trebui să le notăm >

Cei care şi-au integrat visele în viaţa de zi cu zi au descoperit că „lumea de dincolo” a somnului a devenit mai reală – ceva ce trebuie primit, nu respins. Pentru mine, este mai mult decât a te simţi revigorat. Există, de asemenea, un sentiment de libertate care vine din detaşarea de luptele zilnice, succese, eşecuri şi iluzii. Fiica mea, Isabella, are un vis recurent care ilustrează perfect acest lucru, în vis, ea este un indicator rutier de stop şi îi obligă pe oameni să se oprească pentru câteva momente înainte de a-şi vedea de treburile lor. În loc să se evapore

dimineaţa, visul capătă o nouă relevanţă când Isabella se gândeşte la el în timpul zilei. Visul îi aminteşte să ia o pauză, să reflecteze şi să se gândească la scopul mai important pe care îl are în viaţă.

Există câţiva paşi simpli pe care îi putem face înainte de a merge la culcare pentru a readuce visele în centrul vieţii noastre şi a simţi în mod direct de ce sunt atât de importante. După ce ne punem deoparte gadgeturile, ne detaşăm şi lăsăm în urmă evenimentele petrecute de-a lungul zilei, putem să învăţăm din practicile templelor antice şi să realizăm o versiune modernă a incubării viselor. Synesius din Cyrène, un episcop grec care a trăit în jurul anului 400, numea visele „oracole”, mereu gata să devină „consilierul nostru tăcut”.604 Şi incubarea viselor este un proces de pregătire a conştiinţei pentru a primi îndrumări de la consilierii noştri interni. Poate fi vorba de decizii de viaţă importante, dar şi de orice lucru în legătură cu care avem nevoie de mai multă claritate şi înţelepciune, oricât de banal ar părea acel lucru.

Îmi place modul în care Muzeul Rubin, din New York, care găzduieşte artă asiatică, integrează incubarea viselor în viaţa noastră modernă.605 Acesta organizează un „Dream-Over” anual, în cadrul căruia participanţii petrec noaptea dormind printre lucrările de artă. Un profesor budist tibetan conduce o discuţie despre semnificaţia viselor în cultura tibetană, iar dimineaţa, „colectorii de vise” încep o conversaţie despre ce a visat fiecare.

Desigur, cadrele didactice tibetane budiste şi lucrările de artă inspiraţionale nu sunt mereu necesare pentru procesul de incubare a viselor. Am întrebat-o pe Mary Hulnick, Şefa departamentului de creaţie de la Universitatea din Santa Monica, care predă incubarea viselor ca parte a cursului de psihologie spirituală, ce paşi trebuie făcuţi pentru a facilita procesul. Ea a sugerat să ne punem aceste întrebări-cheie înainte de a merge la culcare:

„În ce domeniu al vieţii ai vrea să primeşti

îndrumări? La ce întrebare vrei să afli răspuns? Formulează întrebarea cu atenţie şi precizie, noteaz-o şi concentrează-te asupra ei, pe măsură ce închizi ochii şi te cufunzi în somn. Din moment ce limbajul viselor este metaforic şi simbolic, cere ca răspunsul la întrebare să fie dat într-un mod pe care să-l recunoşti şi să-l înţelegi. Stabileşte-ţi intenţia de a-ţi aminti visele. Apoi mergi la culcare. Când te trezeşti, şi acest lucru este foarte important, rămâi în totalitate nemişcat – nu te mişca. Acest lucru îţi permite un acces mai mare la vise şi îţi vei aminti mai bine ce ai visat. Odată ce ai visul în siguranţă în minte, primul pas este să iei un pix şi o hârtie şi să începi să scrii orice vise sau părţi din vise îţi aminteşti. Uneori, vei avea şi îţi vei aminti un vis chiar în prima noapte în care îţi vei pune întrebări despre incubarea viselor. Alteori, vei constata că trebuie să adresezi aceeaşi întrebare mai multe nopţi la rând. Te încurajez să fii răbdător şi să nu pui presiune pe tine însuţi pentru a primi un vis”. 606

De la micul dejun pe tot parcursul zilei
Acasă printre prieteni stau.
Dar în fiecare noapte plec în străinătate.
Departe, în ţara lui Nod.
Singur trebuie să plec…
Singur doar pe lângă râuri
Urc pe munţi de vise.
Care-mi ascund lucruri ciudate…
Degeaba încerc să-mi găsesc calea, Nu pot să mă întorc niciodată ziua, Nici nu-mi pot aminti totul clar, Ciudata muzică pe care o aud.

Robert Louis Stevenson, „The Land of Nod” 607

Când mă trezesc în mijlocul nopţii, chiar dacă nu am cerut îndrumări specifice în niciun domeniu al vieţii, scriu tot ce îmi amintesc din vise cu un stilou care are o lanternă ataşată. Am descoperit că, atunci când nu aprind lampa pe noptieră, este mai uşor să nu-mi pierd firul viselor. (Şi dacă nu dormi singur, eviţi să-ţi trezeşti partenerul.) Când te trezeşti dimineaţa, dacă vrei să-ţi aminteşti visele, nu-ţi

aprinde telefonul mobil din momentul în care deschizi ochii şi evită să te laşi inundat de ştiri, mesaje şi e-mailuri. Înainte de a pătrunde în lumea de afară, un moment de pauză şi o respiraţie profundă te pot ajuta să îţi aminteşti mai multe vise şi să reiei călătoriile făcute în lumea lor magică. Pe măsură ce învăţăm să recunoaştem semnificaţiile ascunse de sub suprafaţa cotidiană, este mai uşor să ascultăm şoaptele interioare care tind să se înece în haosul vieţii noastre conştiente.

Chiar dacă îţi aminteşti o singură imagine sau un singur cuvânt, nu uita să le notezi. Dacă te trezeşti şi ai doar o impresie vagă despre un sentiment, scrie-o pe o foaie de hârtie: „M-am trezit simţindu-mă puţin trist, anxios sau entuziasmat”. Chiar dacă te trezeşti şi nu ţii minte nimic, notează şi asta: „În dimineaţa asta nu îmi amintesc nimic”. Am constatat că însuşi actul de a scrie mi-a încurajat subconştientul să acorde atenţie viselor şi să-şi amintească mai mult – sau cel puţin să-şi amintească ceva – în ziua următoare.

Indiferent cât de mult ridicăm vălul care acoperă visele, indiferent câte noi studii şi descoperiri ne apropie de înţelegerea lor, misterul rămâne. Ambiguitatea face parte din frumuseţea lor. Visele noastre sunt, şi întotdeauna vor fi, o poartă spre altă lume, o călătorie atemporală spre alte dimensiuni interioare.

PARTEA A II-A

*Pe calea cea bună*

CAPITOLUL 7

Cum să stăpâneşti arta somnului

[…] SFÂNTUL SOMN.

Ce leagă încurcatul scul al grijei;

El, moartea vieţii fiecărei zile

Şi baia muncii trudnice, balsamul

Rănitei inimi, cel d’al doilea chip Al marei Firi şi felul mai de seamă Pe-ospăţul vieţii!

William Shakespeare, *Macbeth***608*

Deci, ce facem de-acum încolo? Am văzut importanţa

imensă a somnului în viaţa noastră, precum şi dovezile ştiinţifice legate de beneficiile lui. De pe autostrăzi până la pistele de atletism, de la oameni care deţin puterea la spitale şi şcoli, suntem conştienţi acum de pericolele la care ne expunem când nu dormim suficient. Dar cum facem pasul de la conştientizare la acţiune? Cum integrăm aceste cunoştinţe în viaţa noastră? Nu este uşor, chiar dacă ştim ce ar trebui să facem. „Cred că toată lumea conştientizează pericolele privării de somn”, mi-a spus dr. Willis H. Tsai.

William Shakespeare, *Opere alese*, trad. Ion Vinea, Editura Cultura Naţională Bucureşti, 1922, p. 40. (*N.* trad.)

de la Universitatea din Calgary. „Problema stă în execuţie. E ca şi cum ai mânca la un restaurant fast-food. Ştii că nu e bine pentru tine, dar o faci oricum”. 609 Obiceiurile noastre de somn sunt la fel de nesănătoase, dar cum putem să ne oprim din „a face asta oricum”? Care sunt primii paşi pe care îi putem face pentru ne schimba stilul de viaţă?

Într-un studiu privind ce îi ajută pe bebeluşi să facă primii paşi, cercetătorii au descoperit că pe lângă înălţime, dezvoltarea creierului sau alte variabile, ceea ce face diferenţa este cât de mult timp petrec copiii încercând să meargă. Aşa cum a scris Daniel Coyle în *Codul talentului*[37], „paşii copiilor[38] sunt calea regală către pricepere”, iar acest lucru este la fel de adevărat pentru somn ca şi pentru orice alt obicei.610

Bineînţeles, nu este vorba doar de timp, ci şi de modul în care ne răspundem nouă înşine când încercăm. „Când un copil învaţă să meargă sau să vorbească, îl încurajăm şi îl lăudăm pentru fiecare progres, indiferent cât de mic, pe care îl face. Copilul radiază de bucurie şi este nerăbdător să continue progresul. Aşa te încurajezi şi

37 Daniel Coyle, Codul talentului, trad. Constantin Dumitru-Pălcuș, Lifestyle Publishing, București, 2013. (N. trad.)

38 în original baby steps, expresie care desemnează și primii pași pe care

tu când înveţi ceva nou? Sau înveţi mai greu pentru că îţi spui că eşti prost, stângace sau chiar un «eşec»?” 611, şi-a întrebat cititorii Louise Hay, autoarea cărţii *Poţi să-ţi vindeci viaţa*[39] Pentru aceia dintre noi care au neglijat somnul, reintroducerea lui în viaţa noastră este similară cu învăţarea unei noi abilităţi. Cheia succesului va fi practica şi încrederea în noi înşine pe tot parcursul acestui drum.

Bineînţeles, nu ne putem schimba de pe o zi pe alta toate obiceiurile care dăunează somnului. La fel ca în cazul oricărui alt obicei autodistructiv, o schimbare de durată necesită măsuri mici, dar zilnice, către ceea ce ne dorim. Paşii care vor da rezultat pentru fiecare dintre noi sunt unici. Este posibil să fim nevoiţi să încercăm diferite practici şi ritualuri până să nimerim combinaţia potrivită.

La fel cum o zi bună începe în noaptea de dinainte, felul în care facem faţă stresului de peste zi ne arată cum vom dormi noaptea. Iată ce spunea Marcus Aurelius: „Nu fi tulburat mai mult decât trebuie. Prezenţa necurmată a armoniei în viaţă te va ajuta să o stăpâneşti perfect”. 612 Treptat, vom putea transforma relaxarea în ceva la fel de familiar pentru corpul şi minţile noastre ca stresul de zi cu zi. Asta ne va ajuta să nu ne mai trezim în creierii nopţii prinşi în bucla continuă a minţii, reluând obsesiv trecutul sau îngrijorându-ne cu privire la viitor.

Când ne trezim luni dimineaţa şi ne gândim la diferitele obstacole pe care trebuie să le depăşim în acea zi, ne simţim imediat supăraţi, plictisiţi şi deranjaţi. Când, de fapt, în acea clipă doar stăm întinşi în pat.

Alan Watts, *The Philosophies of Asia6*]*3*

După cum ne reaminteşte psihologul Neil Fiore, majoritatea grijilor nu ne fac bine: „Activăm o reacţie de stres pentru a face faţă unor pericole care încă nu s-au concretizat. Este similar cu a trage alarma pentru un incendiu de acum douăzeci de ani sau a ne teme de un

---

39î i face cineva pentru a progresa spre atingerea unui scop. (N. trad.) Louise Hay, Poți să-ți vindeci viața, trad. Cristian Hanu, Editura Adevăr Divin, Brașov, 2010. (N. trad.)

incendiu care poate avea loc anul viitor. Ar fi incorect faţă de departamentul de pompieri să îi folosim greşit timpul şi energia pentru a răspunde la o astfel de alarmă. La fel de nedrept este şi să-i cerem corpului să răspundă continuu ameninţărilor de pericol din cauza unor evenimente care nu pot fi rezolvate în prezent”. 614

Să stăm întinşi în pat şi să creăm incendii imaginare este, într-adevăr, unul dintre cele mai epuizante lucruri pe care le putem face. În această secţiune, vei găsi paşi – mai mari, dar şi mai mici – pe care îi poţi face pentru a te elibera de griji şi de energia negativă, ca să poţi adormi. Vei găsi o cale către un somn mai odihnitor, urmărind progresele ştiinţifice, propunerile politice, întâmplările şi strădaniile mele personale, precum şi sfaturile unor experţi sau oameni obişnuiţi. De asemenea, vei găsi sugestii despre cum ar putea companiile să îi sprijine mai eficient pe angajaţi şi despre schimbările politice care pot accelera revoluţia somnului. Cel mai bun mod de a începe schimbarea este să mergem direct la sursă, locul unde se formează multe dintre obiceiurile noastre legate de somn – în familie.

Primii noştri profesori de somn în ultimii ani, s-a acordat o atenţie deosebită nutriţiei în familie şi a devenit evident că este mai uşor să avem obiceiuri sănătoase dacă suntem înconjuraţi de oameni care fac acelaşi lucru. De aceea, după cum scria autorul Tom Rath, „trebuie să considerăm din nou somnul o valoare centrală a familiei”.615

Când eram copil, mama stătea adesea toată noaptea să gătească, să citească şi să organizeze diverse lucruri. Când comentam, ne explica mie şi surorii mele, Agapi, că este mai creativă şi mai productivă când toată lumea merge la culcare. Ani mai târziu, când am locuit din nou împreună, deseori stătea trează toată noaptea şi abia după ce le pregătea fetiţelor mele micul dejun, mergea şi ea să doarmă. Când nepoatele ei se întorceau acasă de la şcoală, după-amiaza târziu, Agapi şi cu mine ne spuneam una

alteia: „Draga mea, trezeşte-o pe mama, au ajuns fetele acasă”. Viaţa multor bunici se învârte în jurul nepoţilor, dar probabil doar mama a mers atât de departe, adaptându-şi întregul ritm circadian după ei!

Agapi a copiat obiceiurile legate de somn ale mamei, deşi, din fericire, nu a dus lucrurile la extrem. În cea mai mare parte a vieţii, şi ea stătea trează până târziu ca să facă diverse lucruri pe care le avea pe listă. Bineînţeles, adesea se trezea obosită. „Dar când venea noaptea, mintea mea era pe deplin vigilentă, pregătită să muncească” 616, mi-a povestit ea. Cu câţiva ani în urmă, când am început să vorbesc despre importanţa somnului şi să-i trimit articole şi studii, Agapi a meditat asupra obiceiului ei şi a făcut şi unele schimbări. Dar, aşa cum se întâmplă în cazul celor mai mulţi dintre noi, progresul ei nu a fost liniar. „Nu a fost întotdeauna punct ochit, punct lovit. Adesea mă întorceam plină de energie după o noapte în oraş cu prietenii şi îmi aminteam că trebuie să răspund la e-mailuri şi să duc la bun sfârşit diverse lucruri”, mi-a mărturisit ea.

Ulterior, şi-a dat seama că ceea ce considera a fi o perioadă de mare productivitate era, de fapt, chiar opusul acesteia: „Aproape la fel cum un părinte îi dă lecţii copilului, trebuia să-mi spun singură: «Dragă, e timpul să pui telefonul jos. Vom bea o ceaşcă de ceai şi vom face baie»”. Apoi, a progresat de la a-şi pune telefonul jos la a-şi muta toate dispozitivele din dormitor. În loc să se uite la televizor în pat, a început să-şi înregistreze emisiunile preferate care se difuzau noaptea târziu. În cele din urmă, şi-a creat o nouă rutină doar a ei – aşa cum toţi trebuie să facem – şi a învăţat să nu se mai judece aspru când o lua iar pe arătură. Fiind o persoană care se culcă în mod natural noaptea târziu, Agapi crede că este important să ai un sistem de sprijin. „Noi, păsările de noapte, avem nevoie de propria gaşcă de experţi în somn dacă vrem să ne schimbăm obiceiurile”, mi-a explicat ea.

Pentru majoritatea oamenilor, gaşca de experţi în somn aflată cel mai la îndemână este chiar familia. Unul

dintre primii paşi în promovarea bunelor obiceiuri legate de somn este schimbarea felului în care vorbim despre acesta, în multe familii, somnul este o formă de pedepsire a copiilor: „Dacă nu-ţi mănânci legumele la cină, vei merge direct la culcare!” Copiii sunt învăţaţi de mici că somnul este ceva de evitat pe cât posibil – o sabie a lui Damocles atârnată deasupra capului în fiecare noapte –, ceva care le răpeşte joaca şi distracţia. Ce mesaj îngrozitor le transmitem! Nu prea îi ajutăm pe cei mici să vadă beneficiile somnului. Trebuie să le spunem că este o parte vitală din viaţa lor, care le furnizează *capacitatea* de a se juca şi de a se distra. Trebuie să-i învăţăm obiceiuri sănătoase legate de somn, inclusiv cum să doarmă după-amiaza şi cum să facă tranziţia către culcare, ceea ce îi va ajuta toată viaţa.

Cât e de-ajuns?

Universală şi extrem de populară, există o întrebare despre somn care le pune capăt tuturor celorlalte: Cât de mult ar trebui să dormim? în 2015, experţii Academiei Americane de Medicină a Somnului şi ai Societăţii pentru Cercetarea Somnului au examinat mii de articole ştiinţifice şi au stabilit că, în cazul indivizilor cu vârste cuprinse între optsprezece şi şaizeci de ani… (atenţie maximă, te rog!), un *minimum* de şapte ore de somn pe noapte este esenţial pentru o stare de sănătate bună.617 Şi, din moment ce vârsta este un factor determinant pentru cât de mult somn avem nevoie, Fundaţia Naţională pentru Somn a împărţit somnul pe categorii:

Nou-născuţi (0-3 luni): 14 – 17 ore

Bebeluşi (4 – 11 luni): 12 – 15 ore

Copii mici (1 – 2 ani): 11 – 14 ore

Preşcolari (3 – 5 ani): 10 – 13 ore

Şcolari (6 – 13 9 –

ani): 11 ore
Adolescenţi (14 – 17 ani): 8 – 10 ore
Tineri adulţi (18 – 25 ani): 7 – 9 ore
Adulţi (26 – 64 ani): 7 – 9 ore
Vârstnici (peste 65 de ani): 7 – 8 ore[618]

(Sunt nevoită să subliniez că nu există nicio categorie intitulată „bărbat macho superimportant şi superocupat: 3 – 5 ore”. Cu toate acestea, mulţi dintre noi ştiu oameni de toate vârstele care insistă să se plaseze în această categorie – şi majoritatea, inclusiv eu, au fost genul acesta de persoană.)

Nani, nani, puişor… Copiii şi somnul

„Somnul este principala activitate a creierului în timpul dezvoltării timpurii”, a explicat dr. Harvey Karp, medic pediatru specializat în dezvoltarea copilului şi autorul cărţii *Cel mai fericit bebeluş din lume* „Nou-născuţii cu somn precar devin copii privaţi de somn. Lipsa de

— Harvey Karp, *Cel mai fericit bebeluş din lume*, trad. Cornelia Dumitru, Editura Litera, Bucureşti, 2017. (*N.* trad.) somn afectează abilitatea copilului de a învăţa, starea lui emoţională (schimbări de dispoziţie, anxietate, depresie, hiperactivitate şi alte probleme comportamentale) şi duce chiar şi la diverse probleme de sănătate precum infecţiile, tensiunea arterială şi obezitatea” [619], este de părere specialistul. La capătul unui studiu pe termen lung încheiat în aprilie 2015, cercetătorii din Norvegia au ajuns la această concluzie: copiii mici care dormeau constant mai puţin de zece ore pe noapte urmau să dezvolte probleme emoţionale şi comportamentale până la vârsta de cinci ani.[620]

Predictorii cei mai importanţi ai somnului copiilor

sunt educaţia părinţilor (părinţii mai educaţi au copii mai odihniţi) 621 şi, conform unui sondaj realizat în 2014 de Fundaţia Naţională pentru Somn şi intitulat „Somn în familia modernă”, regulile pe care familia le are cu privire la consumul de cofeină, numărul de ore pe care copiii le petrec în faţa televizorului şi dacă membrii ei utilizează dispozitive electronice în dormitoare pe timp de noapte.622 Bineînţeles, somnul unei familii este adesea afectat de felul în care doarme fiecare membru al ei.

Puţine sunt întrebările care alimentează o dezbatere mai aprinsă – sau un număr masiv de postări şi comentarii pe bloguri de parenting (luaţi ca exemplu secţiunea *Parents* de pe *Huff Post*) – decât felul în care ar trebui să ne ocupăm de somnul copiilor noştri. Ce a funcţionat pentru mine a fost să o ţin pe Christina în patul meu sau într-un pătuţ lângă, din momentul în care s-a născut. Astfel, când se trezea, puteam să îi dau imediat să mănânce. Dar, indiferent de metoda stabilită de fiecare, este extrem de important să ai un mic grup de sprijin în primele luni după naşterea bebeluşului.

În afară de Michael, care era un tată foarte implicat, am fost binecuvântată să o am pe mama mea, o yaya[40] grecoaică supremă, care a locuit în acea perioadă cu noi. Ea avea în mod regulat grijă de Christina (şi mai târziu de Isabella), oferindu-mi şansa de a beneficia de somnul de care aveam mare nevoie. Am rămas însărcinată cu Isabella în timp ce încă o alăptam pe Christina (apropo, alertă de planificare a naşterii: nu-i crede pe cei care îţi spun că asta nu se poate întâmpla). Până să se nască Isabella, sora ei avea deja un program de somn regulat, iar yaya mă putea ajuta cu mezina. A fost o adevărată binecuvântare, pentru că Isabella era bebeluş, iar Christina, un copil de doi ani, aşa că aveau programe de somn foarte diferite.

Oricât de controversat este pe blogurile de parenting, dormitul cu copilul a fost ceva obişnuit de-a lungul istoriei şi rămâne aşa până în prezent, în multe

40 în greacă, bunică, „buni“ (N. trad.)

părţi ale lumii, în ţările dezvoltate, mulţi cred că somnul lângă copil îl împiedică să devină independent. Alţii, însă, consideră somnul o parte a „ataşamentului de părinte”.623 Inventat de dr. William Sears, termenul se referă la o legătură emoţională puternică între părinţi şi copii, care îi ajută pe cei mici să devină mai siguri pe ei din punct de vedere emoţional şi mai puţin susceptibili să dezvolte probleme de comportament.

Obiceiul de a împărţi patul cu copiii a revenit la modă în ultimii ani. De exemplu, Angelina Jolie şi Brad Pitt sunt mari susţinători a ceea ce numesc „somn în familie”, aşa încât au construit un pat imens, pe comandă, în care să le încapă toţi copiii. „Toţi se aruncă în patul nostru”, a povestit Jolie. „Am făcut şi cearşafuri pe comandă. Când aveam doi copii, patul de aproape trei metri era extraordinar… Acum, la şase, este prea mic. În cele din urmă, tragem canapelele laterale. Ne gândim să construim o cameră doar pentru somnul în familie”. 624

Dincolo de legătura emoţională, James McKenna, expert în somnul mamei cu bebeluşul şi profesor la Universitatea din Notre Dame, mi-a explicat că un copil se naşte cu doar 25 la sută din volumul creierului adult. De aceea, „sistemele sale fiziologice nu pot funcţiona optim fără contactul cu trupul mamei, care continuă să regleze nevoile copilului la fel ca în timpul sarcinii”.625

McKenna mi-a prezentat şi cum interacţionează bebeluşul şi mama în timpul somnului: „Respiraţia mamei şi a copilului sunt reglate de prezenţa unuia lângă celălalt – sunetele produse de inspiraţie şi expiraţie, ridicarea şi coborârea pieptului. Acesta este încă un semnal care le reaminteşte copiilor să respire, un sistem sigur în caz că tranziţiile interne ale respiraţiei bebeluşului se estompează. Corpul mamei este singurul mediu la care copilul mic este deja adaptat”.

Vise dulci, umbrar duios, Peste pruncul meu frumos. Vise dulci, din blând izvor, Snop de lună, lucitor.

Tu, somn dulce, -n moale lână.

Fă-ţi sprâncenele cunună.

Tu, somn dulce, îngereşte, Peste pruncul meu pluteşte.

William Blake, „Cântec de leagăn” [41]626

Deşi încurajează împărţirea camerei, Academia Americană de Pediatrie descurajează împărţirea patului, din cauza riscului de sufocare, provocată de un părinte care se rostogoleşte din greşeală peste bebeluş.627 Indiferent dacă puneţi copilul în pătuţ sau îl ţineţi în pat cu voi, aşa cum am făcut eu, trebuie luate măsuri de precauţie. Pentru cei care aleg să doarmă cu copiii, iată câteva sfaturi de la dr. Karp: „Puteţi reduce riscurile provocate de împărţirea patului cu copilul înfaşându-l în scutec ca pe sărmăluţă (pentru a reduce şansele să se rostogolească, să cadă sau să se lovească de perete), alăptându-l, evitând drogurile şi alcoolul, îndepărtând pernele şi păturile de pe pat şi asigurându-vă că nimeni nu fumează în casă”. 628

Indiferent de felul în care doarme bebeluşul, părinţii vor porni pe drumul lipsei de somn. Într-un episod memorabil al serialului *I Love Lucy*, aceasta era atât de epuizată din cauză că avea grijă de nou-născutul ei, Little Ricky, încât a adormit cu capul aplecat peste pătuţ.629 După cum mulţi părinţi ştiu, nu este exagerare de dragul unui efect comic. Este o stare care în limba engleză poartă numele „creier de mămică” („mommy brain”), expresie care nu se limitează însă doar la mame. Stuart Heritage, reporter al ziarului *The Guardian*, a scris despre experienţa sa ca proaspăt tătic: „Să fiu părinte m-a epuizat şi m-a făcut obsedat de somn… Somnul a devenit automat locul în care mintea mea se retrage când nu are nimic altceva de făcut… Două nopţi la rând petrecute la muncă până seara târziu mi-au aruncat pe apa sâmbetei echilibrul şi m-au făcut să plutesc în derivă. După ce se termină o zi de lucru şi după ce pregătesc cina, văd deja dublu”. 630

41 William Blake, „Cântec de leagăn“, trad. Cristina Tătaru, Tribuna, nr. 258, 1-15 iunie 2013, p. 2. (N. trad.)

Iar Stuart nu este singurul în această situaţie.

În 2014, un sondaj de opinie realizat pentru emisiunea *Today* a constatat că 54 la sută dintre părinţii de nou-născuţi nu pot funcţiona la capacitate maximă din cauza lipsei de somn.631 Având în vedere efectele privării de somn, dr. Karp este de părere că părinţii obosiţi adoptă un tip de parenting „beat", cu implicaţii majore pentru sănătate.632 „Multe studii arată că epuizarea este un declanşator al anxietăţii şi al depresiei postpartum, care afectează o jumătate de milion până la un milion de noi mame în fiecare an (şi mulţi taţi)", mi-a spus el. Ba mai mult, poate duce la stres în căsnicie, la neglijarea copiilor şi chiar la accidente.

Mika Brzezinski, coprezentatoare a emisiunii *Morning Joe*> de la MSNBC, s-a trezit brusc la realitate, experienţă pe care a descris-o în memoriile sale, publicate în 2010, *AU Things at Once.633* Vedeta a povestit cum se grăbea disperată să ajungă la Urgenţe cu fiica ei în vârstă de patru luni, care era conştientă, dar nu se mişca de la piept în jos. După ce mai mulţi medici s-au înghesuit în jurul copilului, Mika a auzit cuvintele „leziuni ale măduvei spinării" şi s-a prăbuşit în lacrimi pe podeaua spitalului. Femeia a descris în continuare ce anume a dus la acel eveniment: obosită frântă, se împiedicase pe scări în timp ce îşi ţinea în braţe fiica. În timp ce aştepta veşti de la medici, Mika a început să-şi reexamineze viaţa:

Cum de am permis să devin atât de obosită, atât de epuizată la locul de muncă, încât să dau cu stângul în dreptul şi să cad pe scările abrupte cu nou-născutul în braţe? Nu avea niciun sens – şi totuşi, eram acolo, aşteptând un cuvânt despre cum va arăta de-acum înainte viaţa ei. Mă întrebam dacă va putea vreodată să se mişte. Şi toate astea pentru ce? O ambiţie oarbă să fiu mereu prezentă pentru toţi oamenii din jur? Să fiu o supermamă? 634

Din fericire, fetiţa nu a avut nicio leziune a măduvei spinării, doar un femur rupt. Dar experienţa a avut un

efect de durată asupra lui Mika. „Încep să aud un mesaj nou. Acesta nu vine de la mama, bunica, nici de la vreun mentor care m-a ghidat în călătoria mea, ci din interior. De la mine. Un mesaj pe care încă mă străduiesc să îl aduc mereu în viaţa mea şi a copiilor, până când vor ajunge la maturitate: luaţi-o uşor” 635, a povestit Mika. Aceasta este lecţia pe care vrea să o transmită fiicelor sale. „Mergeţi pe propriul drum. Concentraţi-vă doar pe câte un lucru. Respiraţi. Munca voastră poate fi o mare parte din cine sunteţi, dar nu trebuie să fie totul”, a adăugat ea.

„Doamne, te rog, fă-o să doarmă toată noaptea!”

Acum, când ştim câte ore de somn le sunt necesare bebeluşilor noştri, cum putem să ne facem scumpele odoare (te rog, Doamne!) să doarmă toată noaptea? Părerile despre diferitele metodele de „pregătire pentru somn” pot fi şi mai împărţite decât cele legate de locul în care doarme copilul. Un articol din *New York Times* cu titlul „Pregătirea de somn la opt săptămâni: Ai curaj?” a provocat aprigi controverse.636 în timp ce unii susţin că bebeluşii trebuie să plângă până nu mai pot şi să se liniştească singuri, altora li se rupe sufletul de ei.637 Experţii sunt de acord că, aşa cum a spus Kim West, autoarea cărţii *Good Night, Sleep Tight*, „este important să alegi o metodă de pregătire pentru somn care să se alinieze cu filosofia şi temperamentul copilului şi să o faci în mod consecvent”.638

Filosofia mea a fost să-mi iau copiii în braţe când plângeau şi, odată ce au crescut, să le citesc poveşti la culcare. Dar, după cum aveam să aflu, acest lucru nu este chiar atât de simplu dacă părintele care citeşte povestea de culcare este privat de somn. Fiicele mele râd adesea când îmi amintesc că le citeam cărţi pentru a le adormi – în acei ani au evoluat de la Dr. Seuss la *Harry Potter* –, iar eu adormeam pe la mijlocul frazei („O oaie, două oi, trei oi…” şi începeam să sforăi). „Mama începea să sară peste cuvinte şi eram nevoită să o zgâlţâi puţin şi să strig continuu: «Mami, trezeşte-te! Mami, trezeşte-te! Termină

povestea!»” a povestit fiica mea mai mică, Isabella. (Bine că poveştile aveau efectul scontat măcar pentru unii dintre noi.) De asemenea, devenisem faimoasă pentru cum adormeam şi în alte momente nepotrivite – în maşină cu un prieten (nu conduceam eu!), la cină şi, desigur, în orice sală întunecată, la concerte sau la teatru. Zi orice loc îţi trece prin minte, că sigur am adormit şi acolo!

Autorul suedez Carl-Johan Forssen Ehrlin a folosit principii din psihologie pentru a scrie o carte care să-i ajute pe copii să adoarmă în doar câteva minute.639 În timp ce citesc *Iepuraşul care voia să adoarmă*[42], părinţii sunt încurajaţi să tărăgăneze cuvintele şi să caşte frecvent. Autorul şi-a descris cartea ca fiind „echivalentul verbal al legănatului unui bebeluş până când acesta adoarme” O mamă a povestit într-o recenzie de pe site-ul Amazon că versiunea audio a cărţii a făcut minuni chiar şi pentru ea: „M-am gândit să o ascult mai întâi ca să văd despre ce e vorba. Mi-am pus telefonul lângă pat şi am dat drumul poveştii. Următorul lucru pe care mi-l amintesc este că se făcuse dimineaţă”. 640

Să le dăm mămicilor şi tăticilor angajaţi o pauză

Chiar şi atunci când bebeluşul începe să doarmă noaptea, diverse presiuni pot afecta somnul unei familii. Potrivit unui studiu, copiii mamelor care lucrează între douăzeci şi patruzeci de ore pe săptămână nu dorm suficient.641 Cercetarea a inclus mai ales mame cu venituri mici, dar în ziua de azi, mame de toate nivelurile salariate îşi cresc copiii în timp ce merg şi la serviciu. În Statele Unite, aproximativ 70 la sută dintre mame sunt în câmpul muncii.642 Totuşi, doar trei state au legi care prevăd concediu parental plătit643, în timp ce ţări precum Suedia şi Norvegia oferă patruzeci şi, respectiv, treizeci şi opt de săptămâni de concediu familial plătit.644

Legea privind familia şi concediul medical[43], semnată

42 Carl-Johan Forssen Ehrlin, Iepurașul care voia să adoarmă, trad, de Justina Bandol, Editura Litera, București, 2015. (N. trad.)

43 In original, Family and Medical Leave Act, FMLA. (N. trad.)

în 1993 de preşedintele Clinton, acordă douăsprezece săptămâni de concediu fără plată, dar numai pentru cei din sectorul public sau din companii cu mai mult de 50 de angajaţi.645 Drept urmare, 40 la sută din forţa de muncă americană este neeligibilă din start, iar aceasta nu include milioane de oameni care nu pot suporta povara financiară a timpului liber neplătit, chiar dacă sunt eligibili.646 Forţaţi să jongleze între muncă şi copii, părinţii obosiţi şi lipsiţi de somn simt deseori că trebuie să aleagă între locul de muncă şi noua lor familie. Unele companii mari au preluat frâiele pentru a schimba această dinamică periculoasă, în 2015, Netflix a anunţat că va oferi concediu plătit nelimitat în divizia de streaming video pentru noii părinţi în primul an de la naşterea sau adopţia copilului.647 Părinţii pot alege să se întoarcă la serviciu cu normă întreagă sau cu jumătate de normă, sau să se întoarcă şi să plece în funcţie de ce este mai bine pentru familia lor.

Compania britanică de telecomunicaţii Vodafone oferă cel puţin şaisprezece săptămâni de concediu plătit noilor mame şi le permite să lucreze treizeci de ore pe săptămână pentru următoarele şase luni, în care primesc plată integrală şi aceleaşi beneficii.648 Aceste politici vor creşte probabil profitul companiilor Vodafone şi Netflix, deoarece vor păstra mai mulţi oameni talentaţi şi vor cheltui mai puţini bani pentru recrutarea şi instruirea noului personal – ca să nu mai vorbim de creşterea bunăstării angajaţilor şi scăderea adiacentă a costurilor de îngrijire a sănătăţii.

Importanţa sprijinirii părinţilor care muncesc se extinde şi la alte aspecte ale sănătăţii. După cum mi-a spus dr. Clifford Saper, profesor de neurobiologie la Şcoala Medicală Harvard, „există o epidemie de obezitate şi dovezi că lipsa de somn la tineri poate provoca intoleranţă la glucoză şi supraalimentare”.649 Cercetătorii de la Universitatea din Illinois au subliniat această conexiune, analizând legătura dintre cât de mult muncesc mamele şi

greutatea copiilor, precum şi factorii de influenţă precum dieta, uitatul la televizor, obiceiurile legate de alimentaţie şi somnul.650 în mod surprinzător, singurul factor care a mediat efectiv această legătură a fost somnul. Copiii cu vârste între trei şi cinci ani ale căror mame au lucrat cu normă întreagă dormeau mai puţin decât cei ale căror mame lucrau sub 20 de ore pe săptămână. În plus, aveau şi valori mai mari ale indicelui de masă corporală (IMC). Numai 18 la sută dintre preşcolarii participanţi la studiu aveau parte de suficient somn. Acesta este atât de important pentru multe aspecte ale vieţii noastre, încât adesea ceea ce arată ca o problemă diferită – inclusiv obezitatea infantilă – nu este, de fapt, o problemă de dietă, ci una legată de somn. Când mamele pleacă devreme la serviciu, copiii se trezesc devreme pentru a merge la grădiniţă sau la şcoală. O veste bună este că fiecare oră suplimentară de somn pentru copiii participanţi la studiu a fost asociată cu o scădere de aproape şapte la sută a indicelui de masă corporală la următoarea cântărire.

Lecţia, desigur, nu este că femeile nu ar trebui să lucrezeacesta este un lucru firesc şi cele mai multe mame lucrează în afara casei. Pe cât e de dificil, pe atât e de important să stabilim politici clare, cum ar fi concediul de familie plătit şi accesul la grădiniţe de calitate, la preţuri accesibile, care să permită tuturor să acorde prioritate somnului.

Clopoţelul de dimineaţă

Pentru mulţi tineri, şcolile au devenit zone de epuizare, unde, împreună cu istoria, matematica şi ştiinţa, îi învăţăm cele mai proaste obiceiuri ale culturii noastre corporatiste distructive. Dar, din fericire, multe şcoli din lumea întreagă reacţionează la cele mai recente descoperiri ştiinţifice despre somn, făcând paşi tot mai creativi pentru a restructura programul şcolar astfel încât să îmbunătăţească performanţa academică şi starea de bine generală.

În prezent, ora la care şcolile publice îşi încep

programul este, în medie, 8 dimineaţa.651 Dar, în 2014, Academia Americană de Pediatrie a recomandat ca liceele să nu înceapă înainte de ora 8: 30.652 în prezent, doar 14 la sută dintre şcoli respectă acest obicei.653 Când şi cum începem ziua chiar contează, pregătind terenul pentru tot ce urmează. Dacă adaugi activităţi extraşcolare în peisaj, de exemplu, un sport sau şedinţele consiliului elevilor, poţi observa cu uşurinţă de ce mulţi liceeni par scoşi direct din serialul *The Walking Dead*.

Când şcolile fac schimbări, rezultatele sunt vizibile. În 2011, un studiu realizat de Institutul Tehnologic din Israel a constatat că studenţii care au început cursurile la 8: 30 au dormit aproape o oră mai mult şi s-au descurcat mai bine la testele care măsurau nivelurile de atenţie decât colegii care au început cursurile la 7: 30.654 în Marea Britanie, un liceu din North Tyneside a mutat ora de începere a cursurilor de la 8: 50 la 10 dimineaţa şi a constatat că notele obţinute de elevi la teste s-au îmbunătăţit semnificativ.655 Şi în anul şcolar 2016 – 2017, aproape treizeci şi două de mii de elevi din o sută de şcoli gimnaziale din Regatul Unit au luat parte la *Teensleep*, un experiment Oxford care studiază programul de începere a orelor.656

Mizele nu sunt doar academice. În 2015, Ministerul Educaţiei din Japonia a efectuat primul său studiu privind obiceiurile de dormit ale elevilor şi a constatat că 46 la sută dintre copiii care se culcau între 9 şi 10 seara au spus că „se simt bine sau relativ bine în pielea lor”, în timp ce numărul a scăzut la 30 la sută pentru cei care mergeau la culcare între 1 şi 2 dimineaţa.657

Mary Carskadon, profesor la Universitatea Brown, a realizat, în 1998, împreună cu echipa pe care o conducea, un studiu privind orele de începere a cursurilor.658 Oamenii de ştiinţă au urmărit adolescenţi din clasa a IX-a, când intrau la cursuri la 8: 25, şi le-au urmat progresul până în clasa a zecea, când intrau la 7: 20. Autorii studiului le-au înregistrat programul de somn, dar şi

vigilenţa din timpul zilei.

Când au fost evaluaţi la ora 8: 30, jumătate dintre elevi au arătat ceea ce Carskadon descrie ca fiind „niveluri patologice de somnolenţă”. Ei adormeau în numai trei minute şi jumătate şi treceau direct în somnul REM, un stil de somn specific pacienţilor cu narcolepsie. „Acest studiu a indicat că jumătate dintre elevii care începeau ziua aşa devreme în clasa a X-a erau forţaţi să se trezească şi să ajungă la şcoală într-un moment în care creierul lor – condus de sistemul de sincronizare circadiană şi beneficiind de prea puţin somn – îi pregătea de somnul REM, nu pentru sala de clasă”, mi-a explicat Carskadon.

Din fericire, unii factori de decizie politică sunt impresionaţi de astfel de statistici. În august 2015, New Jersey a adoptat o lege care impune Departamentului de Educaţie al statului să efectueze un studiu privind beneficiile pentru sănătate ale orelor mai târzii de începere a cursurilor şi consecinţelor privării de somn asupra performanţelor academice.659

În Singapore, un district şcolar experimentează un nou tip de serviciu de autobuze, care, în loc să se umple cu patruzeci de copii, nu iau mai mult de patru odată şi îi duc direct la şcoală, permiţându-le celorlalţi să doarmă mai mult. 660 Una dintre eleve, Sydney Tang, pleacă de acasă la 6: 40 a.m. În loc de 5: 55 a.m. „Era întotdeauna atât de obosită şi de epuizată. Acum, însă, este mult mai odihnită”, spune tatăl ei.

Deşi şcolile fac schimbări mici, rezultatele pot fi semnificative. Academia Deerfield, o şcoală tip internat din Massachusetts, a adoptat o serie de reforme pentru a îmbunătăţi somnul elevilor, printre acestea aflându-se şi începerea cursurilor cu treizeci şi cinci de minute mai târziu şi reducerea activităţilor sportive şi a temelor de la domiciliu cu 10 la sută.661 Rezultatele au fost remarcabile. După cum relatează Associated Press, Deerfield a înregistrat „cu 20 la sută mai puţine vizite la spital (într-un an cu epidemii de gripă), cu 17 la sută mai

mulţi studenţi şi-au făcut timp pentru un mic dejun cald, iar mediile au înregistrat o creştere record”.

În afară de orele de începere a cursurilor, o modalitate prin care elevii îşi pot îmbunătăţi obiceiurile legate de somn este să înveţe în altă parte decât în pat. Optzeci şi doi la sută dintre adolescenţii britanici chestionaţi au spus că patul este locul în care au învăţat cel mai des.662 Din nefericire, acest lucru îi face să adoarmă mult mai greu când vine ora de culcare. „Ştim că un pat bun este un loc confortabil, în care ne simţim bine, dar ar fi de preferat ca elevii să doarmă în el în loc să înveţe. Este foarte important să asociem patul cu somnul”, a explicat Lisa Artis, de la Consiliul pentru Somn din Marea Britanie.

După cum părinţii din întreaga lume – inclusiv eu – şi-au dat seama, adolescenţa va aduce întotdeauna cu sine lupte pentru independenţă. Dar cel puţin o parte din ceea ce considerăm că este o judecată greşită tipic adolescentină poate avea, de fapt, legătură cu somnul. „Nu este vorba doar de faptul că adolescenţii nu dorm destul şi sunt ciufuţi a doua zi. Somnul le afectează într-adevăr capacitatea de a funcţiona şi de a lua decizii bune” 663, a comentat dr. Maida Chen, de la Spitalul de Copii din Seattle.

Cursuri de somn: revoluţia somnului ajunge la facultate

Mare parte din actuala revoluţie ştiinţifică a somnului s-a născut în facultăţi şi universităţi. Este firesc, deci, ca instituţiile noastre de învăţământ superior să înceapă să pună în practică aceste principii pe care ni le furnizează. Este un mare pas înainte şi o abatere de la trecut: de prea mult timp, colegiile şi universităţile noastre au fost laboratoare nu doar pentru învăţare, ci şi pentru epuizare.

Această asociere a vieţii studenţeşti cu privarea de somn este adânc înrădăcinată în cultura noastră. Componentele definitorii ale vieţii de student – presiunea

de a fi performant şi de a obţine note bune, libertatea abia descoperită, dorinţa de a te integra în societate şi distragerile digitale nesfârşite – nu sunt tocmai reţeta unui somn excelent. Mai ales atunci când adaugi şi alte obiceiuri dăunătoare care au devenit o parte acceptată a vieţii studenţeşti, cum ar fi chefurile cu băuturi energizante şi alcool.

Odată ce campusurile au început să conştientizeze importanţa somnului, toate acestea încep să se schimbe – bine, poate nu şi partea cu alcoolul. Un număr tot mai mare de facultăţi încep să construiască o cultură care susţine atât obiceiuri sănătoase legate de somn, cât şi educarea studenţilor cu privire la ceea ce presupun acestea. UCLA, de exemplu, oferă educaţie în ce priveşte somnul prin programul „Săptămâna somnului”.664 Kendra Knudsen, care lucrează la iniţiativa UCLA Mind Well, a descris problemele pe care le-a văzut în campus: „Există o mândrie ciudată la anumiţi studenţi atunci când fac noapte albă”. În timpul „Săptămânii somnului”, universitatea ţine prelegeri despre efectele privării de somn, oferă sesiuni de yoga, meditaţie şi evaluări gratuite de cincisprezece minute.

Cursul „blestemat” de la prima oră a dimineţii este cel de la care majoritatea studenţilor chiulesc instinctiv. Dar lucrurile se îmbunătăţesc, pentru că, asemenea multor licee, facultăţile mută şi ele ora de începere a cursurilor. Universitatea Duke a scos din program orele de la 8 dimineaţa în 2004, primul curs începând de la 8: 30.665 Universitatea din Pennsylvania i-a urmat curând exemplul, în 2005, reducând numărul de cursuri care încep la 8 dimineaţa. „Am descoperit că, dacă le predăm la 8 dimineaţa, studenţii nu sunt la fel de motivaţi ca la 9. Sunt mai atenţi atunci când sunt mai treji”, a explicat Richard Cyr, profesor de biologie.666

La Stanford, studenţii de la cursul de psihologie studiază neuroştiinţa somnului şi efectele fizice şi mentale ale somnului.667 în 2011, universitatea a început să

privească dincolo de sala de clasă, lansând iniţiativa „Refresh” 668, unde studenţilor le sunt predate tehnici de terapie comportamentală cognitivă şi exerciţii de *mindfulness*. Până la sfârşitul programului, studenţii care aveau probleme cu somnul au relatat îmbunătăţiri în calitatea acestuia şi o reducere a simptomelor de depresie.

La Dartmouth, profesorul de informatică Andrew Campbell a colectat date de la studenţi folosind o aplicaţie pentru mobil numită Studentlife şi a descoperit că ora medie de culcare a acestora era 2: 30 noaptea.669 Nu este de mirare că un studiu privind starea de sănătate a studenţilor a arătat că mai mult de jumătate dintre aceştia avuseseră probleme cu somnul în ultimul an. „Cred că somnul este văzut ca inamicul distracţiei sau al productivităţii”, a declarat Kristin Winkle, studentă în primul an. Un alt boboc, Rob Del Mauro, a dat vina pe FOMO pentru sacrificarea somnului, numindu-l „o practică tabu” la Dartmouth. Studentă în anul al doilea, Ke Zhao îi spunea colegei de cameră: „Dacă vrei note de 10, nu trebuie să dormi 10 ore”.

În mod clar, la fel ca multe alte facultăţi, Dartmouth avea o problemă: cultura studenţească nu doar accepta privarea de somn, ci o şi aclama. Conştientizând acest lucru, facultatea a implementat, în 2014, propria versiune a programului *Refresh*, de la Stanford.670 Acum, serviciul de sănătate îi monitorizează în mod activ pe studenţi pentru a depista probleme de somn, oferă sfaturi şi instrumente sau îi trimite pe studenţii cu probleme mai grave la centrul medical.671 Programul *Refresh* este, de asemenea, pus în practică şi de Universitatea din Iowa ori de Universitatea din Chicago.672 Programele de educaţie în ce priveşte somnul se răspândesc în facultăţi din întreaga ţară, de la o şcoală privată de arte precum Colegiul Hastings, din Nebraska, 673 până la o şcoală mare de stat, precum Universitatea din Georgia.674

Dacă nu poţi să-i faci pe elevi să se culce mai devreme-ca mama a doua proaspăt absolvente de

facultate, ştiu cât de greu este – nu uita că şi un pui de somn este bun. Bineînţeles, picoteala în timpul orelor de curs are o tradiţie îndelungată, dar multe facultăţi încearcă să-şi facă studenţii să moţăie într-un mod mai… productiv.

La Universitatea din Michigan, un student din ultimul an a văzut nişte colegi care aţipiseră în bibliotecă şi a

* în original, *the trade-offfor As are Zs*, joc de cuvinte care implică renunţarea la somn (Zzzzz sau Zs) pentru notele 10 (în sistemul de notare american, A este nota 10). (N. trad.).

colaborat cu administraţia pentru a înfiinţa o cameră de somn echipată cu saltele şi perne.675 Biblioteca a început, de asemenea, să testeze capsulele de somn Metro Naps Energy Pods, scaune proiectate ergonomie, cu difuzoare încorporate şi o cască menită să te izoleze într-un spaţiu intim. Este posibil ca saltelele şi capsulele de somn amplasate într-o bibliotecă deschisă 24 de ore din 24 să îi ţină pe studenţi departe de patul lor confortabil din cămin, unde dorm mai mult. Totuşi, să sperăm că măcar le reamintesc legătura profundă dintre somn şi procesul de învăţare.

Camerele unde poţi trage un pui de somn au devenit atât de populare, încât la Berkeley, Melissa Hsu şi-a făcut campania şi şi-a câştigat locul în Senatul Studenţilor, mizând pe somn. Unul dintre afişele sale avea un triunghi pe care scria, la capete, „Note bune”, „Viaţă socială” şi „Suficient somn”.676 Sloganul „Alege două dintre ele” era tăiat, iar „Alege-le pe toate trei!” – scris sus. Sloganul întregii campanii a fost „Păstraţi-vă calmul şi trageţi un pui de somn!”

Şcolile contribuie şi ele la conştientizarea importanţei somnului în moduri cât mai creative. La Universitatea din Arizona, studenţii care lucrează la serviciul de sănătate din campus au produs videoclipuri de promovare a somnului, subliniindu-i importanţa.677 Printre ele s-a numărat şi o piesă rap cu sfaturi de

îmbunătăţire a somnului. Universitatea de Stat din Illinois a lansat o campanie cu studenţi la teatru îmbrăcaţi în zombi, care au oferit echipamente pentru somn.678 Universitatea James Madison se laudă cu „Nap Nook”, o cameră plină cu fotolii-sac, care poate fi rezervată timp de patruzeci de minute pentru a trage un pui de somn.679 Creaţia îi aparţine lui Caroline Cooke, absolventă de psihologie şi cercetătoare în problematica somnului. „Un program încărcat de muncă te face să alegi între note mari şi somn, aşa că am vrut să schimb percepţia că dormitul este echivalent cu un comportament leneş”, a spus ea. Invenţia s-a bucurat de un succes imens: Nook a găzduit peste 2.500 de „pui de somn”, într-o perioadă de nouă luni.

Mişcarea somnului în facultate este una globală – de la Universitatea din Anglia de Est, devenită, în 2015, prima şcoală din Marea Britanie care a instalat o sală de somn echipată cu fotolii-sac şi canapele680, până la Institutul de Arte şi Ştiinţe Avansate din Ōgaki, Japonia, care oferă o cameră de dormit şi duşuri.681

Desigur, când eşti foarte obosit, nu ai nevoie de o sală de somn în cadrul şcolii sau de o capsulă de somn cu tehnologie de ultimă oră, ci pur şi simplu de un loc unde să te întinzi. Şi în majoritatea campusurilor există astfel de locuri peste tot – trebuie doar să ştii unde se află. Astfel, studenţii s-au folosit de tehnologie pentru a marca locurile cele mai bune pentru un pui de somn, luând în calcul nivelul de zgomot şi mulţimea. Aceste „hărţi pentru un pui de somn”, care se găsesc acum în mai multe campusuri, sunt, de fapt, hărţi Google care arată locurile favorabile somnului pe baza unor informaţii provenite de la ceilalţi utilizatori.682 La Universitatea din Texas, elevii pot să-şi consulte uşor hărţile Google, care marchează cu „Zzz” locurile din campus unde se poate picoti. Când dau clic pe ele, studenţii pot vedea fotografii şi o descriere.

Firul roşu comun în toate aceste povestiri este faptul că studenţii sunt cei care au luat iniţiativa. Numărul tot mai mare de studenţi care nu doar au identificat problema

privării de somn, dar sau şi implicat în mod activ în soluţionarea acesteia este cheia revoluţiei somnului. Acest spirit este exemplificat perfect de Christina Kyriakos.683 în 2011, în timp ce era în ultimul an la Colegiul Holy Cross din Massachusetts, a fost inspirată de un curs de psihologie pe care l-a urmat, *Somn şi comportament*, pentru a-i ajuta pe copiii din regiune să doarmă mai bine. Kyriakos a beneficiat de instrumentele şi cursurile de la Sweet Dreamzzz, o organizaţie nonprofit dedicată îmbunătăţirii stării de bine şi performanţei academice a copiilor defavorizaţi, printr-un somn mai bun. Mottoul programului este „Luaţi 9 şi 10 dormind 7 – 8 ore!” 684 Organizaţia a educat 45.000 de copii din Statele Unite cu privire la somn. „Am oferit programul de educare a somnului REM (Rest, Educate, Motivate[44]) pentru mai mult de 250 de copii dintr-o şcoală elementară locală, unde peste 80 la sută dintre elevi erau eligibili pentru prânzul şcolar gratuit sau la preţ redus. De asemenea, am strâns şi fonduri pentru a oferi fiecărui copil echipamentul necesar unui somn bun – sac de dormit, cămaşă de noapte, şosete, periuţă de dinţi, pastă de dinţi, o carte, creioane şi un animal de pluş” 685, a explicat Kyriakos.

Învaţă-ţi copiii prin propriul exemplu

Părinţii petrec o mulţime de timp pregătindu-i pe copii să reuşească în lume – ajutându-i să-şi facă temele, înscriindu-i la nenumărate sporturi şi activităţi extracurriculare, punându-i să înveţe, controlându-le obiceiurile sociale mai ceva ca poliţia şi învăţându-i să aibă un comportament sexual responsabil. Dar când vine vorba de somn, nu îi învăţăm prea multe, poate chiar nimic, deşi somnul este fundamental pentru toate aceste lucruri. Bineînţeles, cel mai bun mod de a-i educa nu este să le spunem ce să facă, ci să le fim noi înşine modele de comportament. Dacă vrem să îi pregătim să contracareze efectele stresului şi ale anxietăţii, trebuie să le arătăm cum facem noi asta.

44 Odihnă, educație, motivație. (N. trad.)

De asemenea, trebuie să eliminăm blocajele inutile care ne împiedică să dormim bine, ceea ce înseamnă nu numai să luptăm pentru schimbarea structurii programului şcolar, ci şi pentru a ne ajuta copiii să-şi folosească restul timpului mai bine. Nu e oare programul copiilor noştri supraîncărcat? Au suficient timp pentru a se juca în voie şi a se relaxa? Nu petrec oare prea mult timp în faţa laptopului, a smartphone-ului sau a televizorului, mai ales cu o oră înainte de culcare? Să le cerem să doarmă mai mult, fără a-i ajuta să facă schimbări în programul lor zilnic, nu va avea efect. Doar schimbând unii dintre factorii ecuaţiei, vor ajunge la un rezultat diferit.

CAPITOLUL 8

Dormitul în doi

PENTRU CEI MAI MULŢI dintre noi, deciziile legate de somn – când să dormim, unde să dormim şi cum să dormim – implică şi o altă persoană. Iar pentru un cuplu, aceste decizii pot fi ca mersul pe sârmă. Totuşi, este un aspect ignorat în majoritatea cărţilor despre cum să ne bucurăm de un somn mai odihnitor.

Aşadar, de ce majoritatea dintre noi dorm în acelaşi pat cu partenerul de viaţă? Potrivit lui Roger Ekirch, obiceiul s-a născut mai puţin din intimitate, şi mai mult din necesitate: „Printre clasele inferioare din Europa preindustrială, se obişnuia ca întreaga familie să doarmă în acelaşi pat – de obicei, cea mai scumpă piesă de mobilier… Pentru mai mult confort, cuplurile cu un statut social ridicat dormeau ocazional separat, mai ales când unul dintre soţi era bolnav”. 686

Fără posibilitatea de a aprinde lumina, ca în ziua de azi, căderea nopţii îi speria pe oameni. „Familiile se simţeau vulnerabile când venea noaptea. Partenerii de somn ofereau un puternic sentiment de siguranţă, având în vedere prevalenţa pericolelor, reale şi imaginate – de la hoţi şi incendiatori la fantome, vrăjitoare şi chiar prinţul întunericului” 687, a explicat Ekirch.

Dormitul la înghesuială avea şi alte avantaje. „De

multe ori, partenerul de somn îţi devenea şi cel mai bun prieten. Nu doar cuplurile căsătorite dormeau împreună, ci şi copiii cu servitorii, surorile una cu alta şi soţiile aristocrate cu amantele. În cadrul limitelor intime ale unui pat, întunericul a estompat distincţiile sociale, în ciuda diferenţelor dintre sexe şi statut. Majoritatea persoanelor nu adormeau cu uşurinţă, ci preferau să mai stea la poveşti. În absenţa luminii, partenerii de somn râvneau la acea oră când, deseori, formalitatea şi eticheta erau lăsate pe noptieră”. 688 O dovadă în plus că somnul este un numitor comun.

Nimănui nu i-ar plăcea să doarmă cu altul în pat, chiar dacă acel cineva i-ar fi frate. Nu ştiu cum se face că oamenii preferă să fie singuri când pun capul pe pernă. Iar când vine vorba să dormi cu un străin pe care chiar nu l-ai mai văzut în viaţa ta, într-un han în care n-ai mai poposit, într-un oraş în care n-ai mai fost, şi pe deasupra omul să mai fie şi harponier, atunci chiar că-ţi faci tot felul de gânduri. Zău dacă e vreun motiv să dormi doi în pat, marinar fiind. Aşa cum nu dorm regii pe corăbii, aşa nu dorm nici marinarii doi într-un pat. Desigur, stau toţi într-o cabină mare, dar are fiecare hamacul lui, aşternutul lui, doarme liniştit de unul singur.[45]689

Herman Melville, *Moby Dick*

Dar, pe măsură ce patul a devenit mai puţin aglomerat, ajungând să găzduiască un singur cuplu, ne-am dat seama că există alte fantome şi vrăjitoare care ne bântuie. Ca într-un film de groază în care poliţia anunţă în mod dramatic că apelul telefonic ameninţător vine din interiorul casei, acum realizăm că pericolul primordial pentru somnul nostru vine adesea din interiorul… dormitorului. De data asta, sub forma unui partener cu obiceiuri de somn foarte diferite de ale noastre.

E normal ca mulţi oameni să doarmă mai bine singuri. Sunt mai puţine şanse de a fi treziţi în puterea

45 Herman Melville, Moby Dick, traducere de Petre Solomon, Editura Art, București, 2013, p. 24. (N. trad.)

nopţii de un partener care sforăie, le trage un picior în burtă, este răcit sau face drumuri frecvente la baie. Există şi diferenţe între modul în care bărbaţii şi femeile dorm singuri sau împreună. Un studiu al Universităţii din Viena a constatat că femeile se trezesc mai frecvent de-a lungul nopţii când dorm în acelaşi pat cu partenerul, în timp ce somnul bărbaţilor nu se schimbă.690 întrebaţi despre calitatea somnului, bărbaţii au răspuns că au dormit mai bine împreună cu partenera, în timp ce femeile au răspuns că au dormit mai bine doar în noaptea în care au făcut sex.

Dar legătura dintre somn şi cuplu este, asemenea relaţiilor, complicată. Chiar dacă somnul nostru ar putea fi mai bun în paturi separate, există multe motive pentru care cuplurile sunt reticente în a-şi separa drumurile când vine noaptea. „Principala problemă este percepţia că nu aveţi parte de sex dacă nu dormiţi în acelaşi pat, iar oamenii se tem să recunoască asta” 691, a explicat terapeutul de cuplu Lee Crespi.

Într-o relaţie, alegerea locului în care dormi poate afecta nu doar sexul. Cercetările arată că satisfacţia în cuplu este legată de somn. Un studiu efectuat în 2014 la Universitatea din Hertfordshire, Marea Britanie, a analizat poziţiile în care cuplurile şi-au început somnul.692 Ceea ce au descoperit a fost că 94 la sută dintre partenerii ale căror corpuri se atingeau în timp ce dormeau erau „fericiţi în relaţie” Dintre cuplurile care nu se atingeau în somn, 68 la sută erau fericite. Într-adevăr, cu cât partenerii dormeau mai departe unul de altul, cu atât erau mai nefericiţi în relaţie.693 Desigur, este greu să se facă distincţia între corelaţie şi cauzalitate. Cu alte cuvinte, nu ştim ce a apărut mai întâi, găina (tristă) sau oul (lipsit de somn). Cuplurile nefericite au mai multe şanse să înceapă noaptea la mai mare depărtare unul de celălalt. Şi dacă somnul tău este uşor deranjat de prezenţa altcuiva, dacă eşti mereu obosit din cauză că dormi prea aproape de partenerul tău, nu-ţi vei face nici ţie, nici relaţiei tale vreun bine.

Ce se întâmplă cu partenerii pentru care poziţia

iniţială de somn nu este chiar o problemă, pentru că se culcă la ore diferite? După cum relata Elizabeth Bernstein, de la *The Wall Street Journal*, aceste cupluri „au mai mult conflicte, participă la mai puţine activităţi comune şi conversaţii serioase şi fac sex mai rar decât cuplurile cu programe de somn similare”.694

Legătura dintre somn şi satisfacţia în relaţie este diferită pentru bărbaţi şi femei. Un studiu de la Universitatea din Pittsburgh a constatat că femeile au dormit mai bine atunci când au raportat că sunt fericite în relaţia lor, în timp ce, pentru bărbaţi, o noapte de somn odihnitor aduce mai multă fericire în relaţie.695 „Femeile sunt mai sensibile la plusurile şi minusurile relaţiilor, deci pentru ele există o legătură între felul în care funcţionează relaţia şi somn. Pentru bărbaţi, somnul are efect asupra funcţionării lor, ceea ce le poate afecta şi relaţiile” 696, a explicat Wendy Troxel, psiholog la RÂND Corporation şi coautor al studiului. Un alt studiu al lui Troxel a revelat că, atunci când femeile adormeau în acelaşi timp cu iubiţii sau soţii lor, aveau mai multe şanse să se declare fericite în relaţie a doua zi.697

Bineînţeles, dorinţa de a evita să te culci în acelaşi timp cu partenerul ar putea fi şi un simptom al unei relaţii disfuncţionale, nu doar o cauză. Însă pentru cuplurile care doresc să-şi sincronizeze programele, dar nu pot, dormitul separat este o opţiune viabilă. Cheia, consideră Troxel, este comunicarea. „Unele cupluri ajung să se culce separat pentru că unul dintre parteneri nu doarme mai deloc. Totuşi, ei nu vorbesc despre asta, iar celălalt partener se poate simţi abandonat” 698, a explicat ea. Acesta ar fi momentul în care ar fi bine să vă programaţi nu doar la un consultant în probleme ale somnului, ci la un terapeut de cuplu. Această separare poate fi foarte periculoasă pentru un cuplu, deoarece, din momentul în care partenerii se aşază în pat, se relaxează şi povestesc despre cum le-a fost ziua, ceea ce este o sursă importantă de intimitate. Sfatul lui Troxel? „Nu sacrificaţi timpul de calitate petrecut în

cuplu înainte de culcare!”

Să vorbim despre sex în această ecuaţie, mai există şi sexul: unul dintre motivele evidente pentru care cuplurile dorm în acelaşi pat este teama de a nu deveni genul de cuplu care nu face sex. Pe de altă parte, dacă nu dormi suficient, se poate declanşa o reacţie în lanţ care duce la mai puţin sex. „Dacă un partener nu doarme bine din cauza celuilalt, apar resentimente, supărări, certuri şi alte probleme în relaţie. Dacă poţi face compromisuri ca să vă rezolvaţi problemele şi să rămâneţi în acelaşi pat este minunat! Totuşi, dacă ai nevoie de spaţiu propriu pentru a dormi, asigură-te că faci tot ce îţi stă în putinţă pentru a menţine dragostea, romantismul şi intimitatea în relaţie, înainte de a merge la culcare”, a explicat experta în sex Nikki Ransom-Alfred.699

Indiferent de locul în care dormi, mai mult somn poate însemna mai mult sex, cel puţin pentru femei. Într-un studiu din 2015, cercetătorii au măsurat durata somnului femeilor şi au comparat-o cu nivelul lor de dorinţă sexuală a doua zi.700 Ei au descoperit că fiecare oră suplimentară de somn a adus o creştere cu 14 la sută a probabilităţii de a întreţine o formă de activitate sexuală cu partenerul. Deci mai mult somn este eficient – mai ales dacă îţi doreşti mai mult sex.

Când vine vorba de bărbaţi, un studiu realizat în 2010 de Universitatea Drexel în colaborare cu Universitatea din Pennsylvania a constatat că aproape 70 la sută dintre bărbaţii cu grave probleme de respiraţie în timpul somnului aveau şi o dorinţă sexuală mai scăzută, iar aproape jumătate, o rată de excitare mai mică.701 Deşi nu putem spune că îmbunătăţirea somnului va aduce, ca prin minune, o viaţă sexuală mai bună, este clar că dacă suntem lipsiţi de somn şi epuizaţi, sexul nu este primul lucru la care ne stă mintea.

Îţi duduie casa?

Ce-i de făcut când partenerul sforăie

Unul dintre cele mai mari obstacole în obţinerea unui

somn odihnitor alături de o altă persoană este zgomotul acela ritmic şi agitat care zguduie patul şi este cunoscut sub numele de sforăit. Experţii estimează că o treime dintre adulţi sforăie.702 în plus, există o probabilitate mai mare de a sforăi pe măsură ce îmbătrânim. Potrivit unui sondaj realizat în 2015 de către Academia Americană de Medicină Dentară a Somnului, un sfert dintre respondenţi au declarat că sforăitul partenerului i-a enervat sau i-a supărat, iar 20 la sută au fost nevoiţi să fugă din pat din cauza zgomotului.703 Când vine vorba de femei, 40 la sută au spus că sforăitul le ţine departe de un potenţial partener, iar 10 la sută din ambele sexe au declarat că sforăitul le-a afectat cel puţin o relaţie.

Hope strigă dintr-odată furioasă, în puterea nopţii, că „sforăitul" meu nu o lasă să adoarmă şi insistă să mă întorc pe partea mea de pat sau să plec… Şi „pentru numele lui Dumnezeu", să o las odată „în pace" Vehemenţa bruscă a comentariilor ei îmi inundă sistemul nervos cu adrenalină, cortizol şi alţi hormoni ai stresului… Ceea ce, ulterior, mă împiedică să adorm ore întregi sau chiar mai mult.704

David Foster Wallace, *Oblivion*

E dificil să dormi alături de cineva care sforăie, iar să reduci o astfel de persoană la tăcere, şi mai greu. Sforăitul apare când căile respiratorii se îngustează, motiv pentru care ţesutul moale al gâtlejului începe să vibreze în timp ce respirăm.705 „Când sforăim, consumăm prea multă energie pentru a respira. Sforăitul este ca febra pentru un medic internist general – îţi spune că se întâmplă ceva, dar nu-ţi spune ce" 706, a explicat dr. M. Safwan Badr. Potrivit Asociaţiei Americane pentru Apnee în Somn, jumătate din cele 90 de milioane de americani care sforăie suferă de apnee obstructivă de somn.707 Pentru cei 45 de milioane al căror sforăit nu este cauzat de apnee, există sfaturi care merită încercate, inclusiv schimbarea poziţiei de somn. Badr a constatat că pernele fanteziste şi benzile nazale pe care le găseşti la farmacie rareori funcţionează.708 în

schimb, ea a sugerat să sărim peste paharul cu vin de seara (alcoolul slăbeşte muşchii gâtului, făcând dificilă menţinerea căilor respiratorii deschise pe timp de noapte), să punem un umidificator în dormitor (deosebit de util în cazul în care sforăitul este legat de congestie sau alergii) şi să slăbim (câteva kilograme în plus adaugă ţesut la nivelul gâtului, ceea ce poate restrânge căile respiratorii). Unele dintre aceste lucruri sunt mai greu de pus în practică decât altele, dar fiecare metodă duce la aceeaşi concluzie: sforăitul este legat de aspecte ale vieţii noastre asupra cărora avem un control minim.

Dacă nu obţii niciun rezultat când încerci să-ţi opreşti partenerul din sforăit, poţi schimba modul în care reacţionezi tu la asta. Cum? Prin hipnoză! „Majoritatea oamenilor preferă să audă sunet de valuri atunci când dorm. Sforăitul vine şi el în valuri. Prin hipnoză, li se poate sugera oamenilor ca, de fiecare dată când îşi aud partenerul sforăind, să intre într-un somn mai profund” 709, a sugerat Joy Martina, coautor al cărţii *Sleep Your Fat Away*. Gândeşte-te la asta ca la un dispozitiv gratuit de zgomot alb (fără întrerupător sau volum).

Bineînţeles, rămâne şi varianta dopurilor de urechi sau a căştilor cu funcţie de anulare a zgomotului. În cazul în care chiar şi aceste metode eşuează, va trebui să recurgi la singura modalitate garantată de a nu mai fi trezit de sforăitul partenerului: dormi în altă cameră.

În 2014, reporterul *Huffington Post* Yagana Shah şi-a întrebat cititorii pe Facebook cum să facă faţă unui partener care sforăie.710 Am fost surprinşi de cât de multe cupluri au ales să doarmă separat: „Este noua modalitate de a crea o căsnicie de lungă durată şi fericită”, a scris Pinsey Christensen. „Faptul că mă trezeam constant de-a lungul nopţii, ascultându-mi soţul cum sforăie de duduie pereţii, mi-a provocat probleme de anxietate şi dureri de cap severe în timpul zilei, din cauză că nu prindeam niciodată o noapte întreagă de somn. Acesta este «tabuul suprem» al societăţii. Iar oamenii se tem să-l

admită, pentru că cei din jur vor crede că au probleme în căsnicie”.

După cum a spus Jamie Greco, „să stai cu ochii-n tavan pentru că dormitul în camere separate ar fi un semn că ai probleme în căsnicie este ca drobul de sare… Dacă trebuie să staţi la doi paşi unul de celălalt în timp ce dormiţi pentru ca nu cumva să uitaţi să faceţi sex, ai probleme mai mari decât sforăitul”.

Fie că se întâmplă frecvent, fie ocazional, dormitul separat nu trebuie să mai fie privit ca un tabu: nu mai suntem în anii 1950, când ne spuneam „noapte bună, dragă”, ne sărutam inocent pe obraz şi ne retrăgeam fiecare în patul lui. Poate că este timpul să-i dăm un nou sens termenului „a se culca în stânga şi-n dreapta”: să nu ne mai referim la sex, ci la găsirea unui loc pentru un somn odihnitor, de care avem atâta nevoie.

În original, *sleeping around* (a-ţi înşela partenerul, culcându-te cu cine îţi iese în cale). (N. trad.)

CAPITOLUL 9

Sfaturi practice: ce e bine şi ce nu. Ponturi, instrumente şi tehnici

OAMENII AU AVUT PROBLEME CU SOMNUL de când lumea. Ca rezultat, am acumulat o colecţie fantastică de înţelepciune populară – tehnici şi sfaturi transmise din generaţie în generaţie. Am putea umple o librărie de dimensiuni decente (sau un stick USB foarte spaţios) cu toate sfaturile despre somn care s-au strâns numai în ultimul deceniu, ca urmare a noilor studii ştiinţifice.

Din nefericire, nu există o formulă magică a somnului, care să funcţioneze pentru toată lumea. Motivele pentru care oamenii nu dorm suficient sunt profund personale, specifice vieţii şi circumstanţelor. În plus, aceste motive se schimbă în timp. Totuşi, cei care vor să-şi îmbunătăţească acest aspect al vieţii, trebuie să înceapă cu principiile generale, dovedite ştiinţific, care le asigură obiceiuri mai bune de somn.

Să fie (mai puţină) lumină!

În prima zi, Dumnezeu a proclamat „Să fie lumină” şi a despărţit lumina de întuneric (care, fără îndoială, l-a ajutat la binemeritata odihnă şase zile mai târziu). Pentru a avea un somn bun, trebuie să-i urmăm exemplul Celui de Sus prin micşorarea luminii şi creşterea întunericului. Aşa cum am discutat în capitolul Ştiinţă, lumina suprimă producţia de melatonină, care ne semnalează că e timpul să dormim. Deci, ar trebui să luăm măsuri chiar înainte de a ne întinde pe pat: să stingem luminile şi să ne transformăm dormitorul într-un spaţiu calm, liniştit şi întunecos, care ne va îmbia la somn. Fundaţia Naţională pentru Somn recomandă să montăm în dormitor becuri incandescente cu putere mică. Dr. Mathias Basner, de la Universitatea din Pennsylvania, mi-a oferit acelaşi sfat. „Stinge luminile din baie şi foloseşte lumina din hol în timp ce îţi faci toaleta, înainte de culcare712 mi-a recomandat el. Luminile oglinzii de baie pot fi excesiv de strălucitoare şi astfel pot suprima secreţia melatoninei. Stinge restul luminilor seara târziu şi încearcă să nu te expui în timpul nopţii la lumina puternică provenită de la televizor, e-readers etc…

Sesizând schimbări pe piaţă, unele companii de sisteme de iluminat, cum ar fi Lighting Science Group Corporation din Florida, produc acum becuri care se sincronizează cu ritmurile noastre circadiene, în loc să le perturbe.713 Compania americană a conceput un bec care poate fi utilizat în timpul zilei, iar un altul pe timp de noapte.

Lumina albastră care îţi distruge somnul

De asemenea, ştim că lumina albastră emisă de dispozitivele electronice prezente la tot pasul este „perfectă” pentru suprimarea melatoninei, ceea ce o face nocivă pentru somn. Dacă stăm cu ochii într-un dispozitiv care radiază lumină albastră înainte de a ne culca, primim „un stimul de alertă care ne va împiedica organismul să adoarmă.

Când opreşti acel dispozitiv nu înseamnă că efectele

de alertă vor dispărea instantaneu. Biologia, care stă la baza tuturor lucrurilor, este deja stimulată” 714, a explicat George Brainard, cercetător al ritmurilor circadiene şi neurobiolog la Universitatea Thomas Jefferson din Philadelphia.

Când ignorăm acest lucru, este de părere dr. Dan Siegel, profesor de psihiatrie clinică la UCLA, intrăm într-un cerc vicios: „Oamenii stau cu ochii într-un flux de fotoni pe dispozitive care practic îi spun creierului: «Stai treaz. Nu e încă ora de culcare.» Şi uite-aşa se face ora 10 – 11, apoi miezul nopţii, şi tu încă îţi verifici e-mailurile şi dai mesaje. Aceste fascicule luminoase îi spun în continuare creierului: «Nu secreta melatonină, nu e încă ora de culcare.» Ajungi să fii treaz la 12: 30 sau 1 noaptea şi să verifici mai multe mailuri pentru că, dacă tot eşti treaz, de ce nu?! Dacă te duci la culcare la 1 şi te trezeşti la 6, pentru că e timpul să mergi la serviciu, asta înseamnă cinci ore de somn”. 715 Sună cunoscut?

Problema este că relaţia noastră cu gadgeturile se află încă în faza de lună de miere. Ne sunt aşa de dragi, că nu ne ajunge timpul petrecut împreună – nu suntem încă în stadiul în care să ne simţim confortabil dacă stăm despărţiţi câteva ore sau să ne luăm vacanţe separat. Mai mult, un sondaj din 2015 a arătat că 71 la sută dintre americani dorm cu sau lângă smartphone.716 Trebuie să ne gândim la lumină, în special la cea albastră, ca la un medicament antisomn sau ca la un stimulent – ceva ce puţini dintre noi şi-ar administra în fiecare noapte înainte de culcare. Mai ales că mulţi dintre noi folosim somnifere sau alte ajutoare pentru somn, făcând eforturi disperate să adormim. Există câteva tehnologii noi, cum ar fi software-ul f. lux, care ajută la atenuarea expunerii la lumina albastră, aşa cum voi explica mai pe larg în capitolul „Tehnologie” Până una, alta, hai să ne scoatem smartphone-urile din dormitor cu cel puţin treizeci de minute înainte de a adormi – aceasta este, în continuare, cea mai bună soluţie.

Nu doar ecranele în sine sunt potenţiale probleme, ci şi ce vedem pe ele. Heather Cleland Woods, cercetător în problematica somnului la Universitatea din Glasgow, este coautor al unui studiu asupra modului în care utilizarea reţelelor sociale îi afectează pe adolescenţi. „Dacă toţi suntem prezenţi pe reţelele sociale şi avem această cultură de 24 de ore din 24, nu creştem oare o generaţie de copii care nu vor putea beneficia de un somn de calitate noaptea?” 717, s-a întrebat ea. Alături de echipa sa, Woods a hotărât să răspundă la această dilemă, examinând practicile *social media* ale adolescenţilor, „investiţia lor emoţională” 718 în aceste medii şi sănătatea lor mintală, inclusiv episoadele de depresie sau anxietate, în care somnul joacă un rol important.

Participanţii cu cea mai mare implicare emoţională pe reţelele sociale aveau şi o calitate scăzută a somnului, o rată mai ridicată de anxietate şi de depresie, precum şi o stimă de sine mai scăzută. Woods nu le recomandă părinţilor să nu-şi mai lase adolescenţii pe reţele sociale, ci, mai degrabă, să îi ajute să se gândească la felul în care le folosesc.

Ne-am cam înfierbântat aici

Mai avem, apoi, şi problema temperaturii. Potrivit unui studiu realizat de cercetătorii de la Clinique du Sommeil, din Lille, Franţa, temperatura ideală pentru somn este de 15, 5 până la 19 grade Celsius.719 Fundaţia Naţională pentru Somn recomandă aproximativ 18 grade şi susţine că somnul este întrerupt când temperatura creşte la peste 24 de grade sau scade sub 12.720 După cum confirmă studiul francez, corpul nostru are un ciclu de temperatură asemănător ciclului de somn circadian: temperatura corporală scade pe tot parcursul nopţii, crescând uşor în orele de dinainte de trezire şi urcând pe măsură ce se apropie dimineaţa.721

După cum a explicat Natalie Dautovich, cercetător al mediului la Fundaţia Naţională pentru Somn, o mică scădere a temperaturii corpului poate trimite semnale

către creier că este momentul să se culce: „Ştim că un mediu rece în dormitor este cheia pentru un somn odihnitor. Ştim, de asemenea, că există multe asocieri pozitive între aerul proaspăt şi relaxare, iar când suntem relaxaţi şi ne simţim confortabil în mediul nostru, suntem mai somnoroşi”. 722

Să vorbim de fizică: educaţie fizică

Dormim mai bine când ne facem timp pentru o activitate fizică regulată. Un studiu din 2014 al Universităţii din Georgia a constatat o legătură puternică între problemele de somn şi capacitatea cardio-respiratorie.723 „Dacă suntem activi nu ne vindecăm neapărat problemele de somn, dar vom reduce şansele apariţiei lor” 724, este de părere autorul principal al cercetării, Rodney Dishman. Eu am constatat pe propria piele că în zilele când merg pe bicicletă, fac drumeţii, merg pe jos sau fac yoga îmi este mult mai uşor să mă relaxez şi să adorm.

De fapt, există o mulţime de dovezi ştiinţifice care confirmă relaţia directă dintre mişcare şi somn. Un studiu efectuat de Universitatea Bellarmine în colaborare cu Universitatea de Stat din Oregon a constatat că „activitatea fizică regulată poate servi drept alternativă nonfarmaceutică la îmbunătăţirea somnului” 725, cel puţin pentru cei care îndeplinesc recomandările de bază de 150 de minute pe săptămână de exerciţii moderate. Şi cercetătorii de la Universitatea din Pennsylvania au arătat că persoanele care aleg mersul pe jos ca activitate fizică au un somn mai bun. După cum spunea Michael Grandner, „aceste efecte sunt chiar mai puternice pentru activităţi mai intense, cum ar fi alergarea, yoga şi chiar grădinăritul şi golful”. 726 Cu alte cuvinte, fa mişcare! Chiar şi când ai o zi plină până la refuz, încearcă să alegi un traseu mai lung până la staţia de metrou, să urci pe scări în loc să iei liftul, sau să-ţi laşi maşina la capătul parcării. Sau dacă poţi, ţine o şedinţă în timp ce mergi pe jos. Când am lansat *The Huffington Post*, unele dintre cele mai bune idei ne-au

venit în timp ce făceam drumeţii pe dealurile din Los Angeles.

Pentru mulţi dintre noi, somnul şi exerciţiile par două alegeri care se exclud reciproc. Dacă vrem să dormim suficient, o alarmă pusă devreme pentru sala de sport pare să fie un duşman al somnului. Dacă încercăm să ne facem timp pentru un antrenament de seară, ne îngrijorăm că sacrificăm o oră suplimentară de somn. Este un proces de gândire cu care rezonează mulţi dintre noi. Am devenit experţi în acest tip de autonegociere. Gândim în termeni de „ori aia, ori aia" Cheia însă constă în a face ca activitatea fizică să devină un obicei. Decât să încercăm să înghesuim într-o zi o activitate fizică de lungă durată (care necesită mult timp), mai bine facem doar 20 – 30 de minute de exerciţii, cel puţin cinci zile pe săptămână. „Pericolul real este când vă faceţi timp doar pentru unul dintre ele: somn sau sport" 727, susţine dr. Edward Laskowski, de la Clinica Mayo.

Dar nu te descuraja dacă rezultatele nu sunt vizibile imediat. Un studiu efectuat în 2013 de cercetătorii Universităţii Northwestern a constatat că activitatea fizică adaugă aproximativ patruzeci şi cinci de minute de somn suplimentar, dar durează aproximativ patru luni să beneficiezi pe deplin de avantajele sale.728 Această stradă duce în ambele sensuri: cercetătorii au descoperit, de asemenea, că, după o noapte de somn proastă, participanţii au avut antrenamente nereuşite, în timp ce un somn bun le asigura succesul.

Dar când este momentul cel mai potrivit pentru mişcare? 729 Este activitatea fizică o idee proastă înainte de culcare? Se pare că nu! Exerciţiile fizice sunt atât de benefice pentru somn şi pentru sănătate în general, încât trebuie să le integrăm oricând în viaţa noastră. „Momentul potrivit pentru mişcare ar trebui determinat de momentul în care culoarul piscinei este liber, când partenerul tău de tenis este disponibil sau când scapi de la muncă", este de părere dr. Barbara Phillips, de la Universitatea din

Kentucky.

Mănânci sănătos, dormi neîntors (prostii de mănânci, cam greu te culci)

Până la urmă, putem să mâncăm în aşa fel încât să dormim mai bine? Nu chiar! Dar putem mânca atât de prost, încât să avem un somn pe măsură. Când vine vorba despre alimente şi băuturi, este mai mult o chestiune de ceea ce trebuie evitat decât consumat. Obstacolul evident în calea unui somn odihnitor este consumul de cofeină730 şi zahăr. Consumate pe tot parcursul zilei, acestea ne obosesc către seară şi ne ţin în priză toată noaptea.

„Nu vorbiţi cu mine până nu mi-am băut cafeaua” este practic laitmotivul nostru naţional. Acesta este intonat zilnic de bărbaţi şi de femei deopotrivă, de când se ridică din pat cu cearcănele până-n gură, încercând să facă faţă unei noi zile. Cofeina – ingredientul-minune din ceştile noastre de dimineaţă – este un stimulent care ne trezeşte sau ne revigorează în timpul zilei. Dar după-amiaza târziu sau seara, o nouă cană plină de cofeină ne poate perturba somnul.

Cei mai mulţi dintre noi sunt conştienţi că nu e bine să bea cafea după cină, dar puterea cofeinei are un efect mai mare asupra corpului nostru decât credem. Un studiu efectuat în 2013 de Universitatea Wayne State şi de spitalul Henry Ford din Detroit, Michigan, a ajuns la concluzia că, dacă este consumată chiar şi cu şase ore înainte de culcare, cofeina poate micşora cu o oră durata somnului. „Riscurile cofeinei şi tulburările de somn cauzate de ea sunt subestimate atât de populaţie, cât şi de medici”, au conchis cercetătorii. Cu alte cuvinte, momentul în care tăiem accesul la cofeină ar trebui să fie cu mult înainte de lăsarea serii.

Cum rămâne cu băuturile care ar putea să ne ajute să adormim, de exemplu magicul pahar cu lapte cald? Studiile nu au arătat o legătură între consumul de lapte şi somn, dar dacă laptele cald înainte de culcare este un ritual care te destinde – probabil pentru că îţi aminteşte de

copilărie – atunci nu ezita să apelezi la el. Dacă ai intoleranţă la produsele lactate, încearcă să bei lapte de migdale sau de nucă de cocos ori o ceaşcă de ceai de muşeţel cu efect relaxant. Orice îţi liniştește mintea te poate ajuta să adormi (cu condiţia să nu conţină zahăr).

De asemenea, laptele este o sursă de calciu, iar calciul, împreună cu magneziul şi vitaminele B, este implicat în reglarea somnului (în timp ce deficienţele de calciu sunt uneori asociate cu problemele de somn).731 Aşadar, deşi alimentele care conţin calciu nu ne ajută să dormim, există substanţe nutritive-cheie pe care acestea le includ şi care oferă elementele necesare pentru un somn odihnitor. Acelaşi lucru este valabil şi pentru alimentele care conţin magneziu (cum ar fi nuci, seminţe, verdeţuri şi banane), $B_6$ (cum ar fi peşte, fasole şi carne de pasăre) şi triptofan (un aminoacid care se găseşte în alimente precum năutul, algele, albuşurile, seminţele de dovleac, halibutul şi, cea mai faimoasă dintre toate, carnea de curcan). Un alt aliment care ne poate ajuta să dormim sunt cireşele, bogate în melatonină. Un studiu efectuat în 2014 de Universitatea din Louisiana a constatat că participanţii care au băut un pahar cu suc de cireşe de două ori pe zi, timp de două săptămâni, au dormit în medie cu optzeci şi cinci de minute mai mult în fiecare noapte decât cei care au băut un placebo.732

Este adevărat că nu ar trebui să mâncăm mese copioase chiar înainte de culcare? Da, această veche credinţă populară este adevărată, mai ales dacă suferi de reflux gastroesofagian, afecţiune care îi necăjeşte pe aproximativ 40 la sută dintre americani.733 Acest lucru poate fi o problemă specială din pricina programului nostru modern de lucru, este de părere dr. Jamie Koufman, care s-a specializat în reflux gastroesofagian: „În ultimele două decenii, am observat că pacienţii mei şi-au mutat ora cinei tot mai târziu. Masa de după serviciu – deja în pericol din cauza orelor de muncă prelungite – este adesea întârziată de activităţi cum ar fi cumpărăturile şi

activitatea fizică”. 734 Koufman consideră că mâncatul mai devreme este „singura şi cea mai importantă intervenţie” în evitarea refluxului gastroesofagian. Ea a constatat că această practică a diminuat apneea de somn la mulţi dintre pacienţii pe care îi tratează.

Din moment ce avem nevoie de două sau de trei ore să digerăm o masă, chiar şi cei care nu suferă de reflux gastroesofagian ar trebui să fie atenţi la ora la care îşi iau cina. Christopher Colwell, profesor de psihiatrie la UCLA, este de părere că mâncatul la ore târzii sau printre picături ne poate perturba ritmul circadian şi, prin urmare, ciclul de somn-trezire. „Avem această iluzie că putem lucra oricând, cu ajutorul unui comutator, iar o parte din iluzie este că putem mânca în orice moment. Dar sistemele noastre biologice… lucrează bazându-se pe un ritm cotidian” 735, a comentat Colwell.

În ceea ce mă priveşte, ştiu că în momentele când apelam la mâncare pentru a duce la bun sfârşit un proiect noaptea – şi când corpul meu tânjea, de fapt, după somn – mă trezeam adesea deshidratată şi greoaie. Desigur, nu există doi oameni la fel. Ar fi bine să devenim cu toţii cercetători specializaţi în noi înşine, observând, analizând şi experimentând ceea ce este cel mai bine pentru somnul nostru.

Un alt lucru care ar trebui evitat înainte de culcare sunt alimentele picante, care pot provoca arsuri la stomac şi balonare. Cercetătorii australieni au descoperit că participanţilor care au mâncat alimente conţinând sos Tabasco şi muştar înainte de culcare le-a luat mai mult timp să adoarmă şi au dormit mai puţin.736 De asemenea, au constatat că temperatura corpului a crescut după ce participanţii au consumat alimente picante, un alt factor care duce la somn precar. Consumul a prea multe alimente grase poate fi şi el vinovat de întreruperea somnului. Oamenii de ştiinţă au descoperit că şobolanii cu o dietă bogată în grăsimi au somnul adesea întrerupt.737 într-un final, ei au ajuns să doarmă mai mult, dar somnul

suplimentar a avut loc în principal în timpul zilei. Cercetătorii au stabilit, de asemenea, că există o legătură între dieta bogată în grăsimi şi somnolenţa excesivă din timpul zilei, problemă întâlnită adesea la persoanele supraponderale şi obeze.

Înţelegerea legăturii dintre mâncare şi somn presupune „digerarea" unor adevăruri grele (decafeinizate, nepicante şi cu un conţinut scăzut de grăsimi). „În peste douăzeci de ani de când sunt medic, slăbiciunea numărul unu raportată de pacienţii mei este mâncatul de îngheţată în timpul nopţii. De departe numărul unu…" 738, a observat Patricia Fitzgerald, editor wellness la *Huff Post* şi fondator al Centrului de Wellness din Santa Monica. Aceasta a recomandat ca înainte de culcare să evităm nu doar îngheţata, ci şi zahărul în general.

Deşi nu există prea multe cercetări ştiinţifice în domeniu, îţi pot oferi unele dovezi anecdotice cu privire la necesitatea de a evita combinaţia de alimente sărate şi filme înfricoşătoare înainte de culcare. Îmi amintesc de noaptea când fiicele mele, pe atunci în vârstă de opt şi, respectiv, şase ani, s-au aşezat cu o pungă mare de popcorn în faţă să se uite la *Ghostbusters* – o comedie pentru adulţi, dar nu şi pentru fetele mele, după cum aveam să aflu mai târziu. Evident, nu a fost prea distractiv: am reuşit să le adorm abia după miezul nopţii. În ceea ce mă priveşte pe mine ca părinte, alimentele sărate şi filmele horror au fost mutate imediat pe lista de lucruri *Interzise înainte de culcare*!

Te aştept diseară la un păhărel[46]?

Următoarea oprire din turul prejudecăţilor despre somn este alcoolul înainte de culcare. Mulţi oameni cred că un păhărel de ceva îi ajută să adoarmă, iar ritualul a fost promovat de figuri publice şi personaje celebre

46 In original nightcap, băutură alcoolică, precum coniacul, whisky-ul și lichiorul-cremă, consumată înainte de a adormi și recomandată în medicina populară ca tratament pentru un somn mai bun. Vinul și berea sunt considerate și ele nightcaps. (N. trad.)

precum Winston Churchill şi James Bond.739 Oamenii nu realizează însă ce se întâmplă cu organismul lor după acel pahar. Conform unui studiu din 2015 efectuat de cercetătorii Universităţii din Melbourne, consumul de alcool acţionează iniţial ca un sedativ.740 Dar, mai târziu, lucrurile se schimbă şi acesta devine un factor perturbator al somnului. „Lecţia pe care o putem învăţa de aici este că alcoolul nu ne ajută să avem un somn bun, deşi la prima vedere poate părea că adormim mai repede, a comentat autorul studiului, Christian Nicholas. De fapt, calitatea somnului este semnificativ modificată şi perturbată”. 741 Un studiu realizat de Centrul pentru Tulburări de Somn din Londra a confirmat acest lucru, constatând că, indiferent de cantitate, „alcoolul duce la un somn mai legat în prima parte a nopţii, dar creşte numărul de întreruperi în a doua parte a ei” 742, a adăugat acesta.

Oamenii au reacţii diferite la alcool. Eu una mă trezeam în puterea nopţii din cauza gurii uscate, ceea ce demonstrează faptul că organismul meu procesează greu un păhărel de alcool aproape de ora culcare. Din nou, cheia este să experimentezi şi să vezi ce funcţionează pentru tine.

Arsenalul naturii: acupunctura, remediile naturiste şi alte tratamente pentru un somn mai bun

Acupunctura are o istorie îndelungată ca tratament pentru un somn mai odihnitor, iar ştiinţa modernă confirmă ceea ce practicanţii şi pacienţii cunosc de secole.743 O analiză efectuată de cercetătorii de la Universitatea Emory a luat în calcul 30 de studii privind tratamentul insomniei: 93 la sută dintre ele au descoperit că acupunctura a avut efecte pozitive asupra somnului. În plus, mai multe studii au constatat că acupunctura auriculară (cu ace introduse în ureche) funcţionează foarte bine.744 Un alt studiu, din cadrul Universităţii Peking, a constatat că acupunctura a fost la fel de eficientă ca medicamentele în lupta împotriva insomniei.745 Cercetând mai în profunzime modul în care acupunctura reduce

insomnia, oamenii de ştiinţă de la Centrele pentru Dependenţă şi Sănătate Mintală din Toronto au descoperit că acupunctura a crescut secreţia de melatonină pe timpul nopţii şi a scăzut nivelurile de anxietate.746

Specialista în acupunctură Janet Zand mi-a spus că „în medicinatradition ăla chineză, ştim că somnul este la fel ca alimentaţia – esenţial pentru recuperare”.747 Suprastimularea, pe de altă parte, pe care ea o consideră o forţă motrice în criza noastră de somn, „este considerată yang în exces – căldură sau inflamare” Din experienţa sa de până acum, Patricia Fitzgerald a observat că „un plan de tratament care include acupunctura şi un tratament chinezesc pe bază de plante sau de suplimente precum busuiocul şi magneziul, adaptate problemelor specifice ale pacientului, aduce îmbunătăţiri enorme somnului, fără efecte secundare”.748 Ca soluţie la domiciliu, ea recomandă presopunctura – apăsarea cu degetele pe anumite puncte-cheie din călcâi, de pe gleznă şi de pe încheieturi, în timp ce respirăm adânc pentru a ne pregăti mai bine pentru somn.

Una dintre cele mai populare plante recomandate pentru somn este levănţica, sau lavanda, folosită de-a lungul istoriei pentru vindecare şi relaxare.749 Medicul grec Dioscoride a scris despre numeroasele ei beneficii medicinale încă din secolul I. Aceasta era planta de bază la băile greceşti şi romane, iar în Egiptul antic era folosită frecvent pentru beţişoare parfumate. În prezent, există dovezi ştiinţifice care să susţină ceea ce locuitorii din vechime ştiau de mult. Un studiu thailandez a constatat că mirosul de lavandă ne ajută să ne relaxăm prin încetinirea ritmului cardiac, scăderea tensiunii arteriale şi scăderea temperaturii pielii. Alte studii au constatat o îmbunătăţire a calităţii somnului într-o cameră parfumată cu lavandă sau prin stropirea pijamalelor sau a pernelor cu ulei de lavandă.750 Şi în Germania, Autoritatea de Control al Alimentelor a confirmat că ceaiul de lavandă poate fi folosit ca tratament pentru insomnie.751

Cei care doresc să încerce tratamente naturiste pentru somn şi, în special, cei care doresc să renunţe la somnifere pot lua în considerare mai multe opţiuni. Rădăcina de valeriană, de exemplu, este un sedativ natural a cărui utilizare datează din Grecia antică, unde Hipocrate o prescria încă din secolul al IV-lea! H.752 în ultimii ani, eficacitatea sa a fost susţinută de cercetările ştiinţifice.753 În afară de rădăcina de valeriană, dr. Frank Lipman recomandă şi alţi nutrienţi care pot îmbunătăţi somnul, inclusiv acidul gama-aminobutiric (GABA), o substanţă chimică naturală care încetineşte activitatea creierului, şi L-teanina, pe care o găsim în frunzele de ceai verde.754 Acesta stimulează undele cerebrale care provoacă relaxarea.

Designerul de interioare Michael Smith, care îşi petrece mare parte din viaţă prin avioane, mi-a spus că îşi împrospătează tricoul cu care doarme noaptea cu ulei esenţial de portocale.755 El a descoperit că acest miros îi relaxează mintea şi are un efect de umidificare. Lecţia care se desprinde de aici este importanţa experimentării. Orice acţiune deliberată pe care o facem pentru a ne îmbunătăţi somnul înseamnă şanse mai mari de reuşită.

Retragerea în sine: *mindfulness*, meditaţie şi somn

Somnul este cea mai bună meditaţie.756
Dalai Lama

Cele mai frecvente cauze nonmedicale ale insomniei sunt stresul şi anxietatea sau o stare de hipersurescitare. Iată cum sunt descrişi cei cu insomnie cronică într-un studiu comun realizat de Universitatea din Pennsylvania, Universitatea din Atena şi Universitatea Autonomă din Madrid:

În general, aceste persoane tind să facă faţă stresului şi conflictelor prin internalizarea emoţiilor, ceea ce duce la surescitare emoţională. La culcare, sunt tensionate, anxioase şi absorbite de problemele legate de sănătate, de muncă, de problemele personale, moarte etc. Deoarece

surescitarea emoţională provoacă surescitare fiziologică, pacienţii se confruntă cu dificultăţi de iniţiere a somnului sau de revenire la somn după trezirile din timpul nopţii. Ca urmare, ei dezvoltă o „frică de insomnie”, care le intensifică surescitarea emoţională şi le perpetuează problemele legate de somn.757

Cu alte cuvinte, oamenii care nu pot dormi sunt stresaţi, din cauza asta adorm mai greu, ceea ce le dă încă un motiv să se streseze… Cei prinşi în această spirală de insomnie şi ameţeală a doua zi – majoritatea trecem prin asta la un moment dat în viaţă – trebuie să ştie că orice ne scapă de stres ne ajută să rupem acest cerc vicios.

Iată ce spune Jon Kabat-Zinn, fondatorul Clinicii de Reducere a Stresului prin Mindfulness: „Dacă ai probleme cu somnul, corpul tău ar putea încerca să-ţi transmită ceva despre modul în care îţi duci viaţa. La fel ca în cazul tuturor celorlalte simptome legate de minte şi de corp, acest mesaj trebuie ascultat”. 758 Adesea, organismul ne spune că trecem prin viaţă pe pilot automat, reacţionând la tot ce ne iese în cale şi uitând să luăm pauză şi să ne reîncărcăm bateriile din când în când. Stresul cumulativ ne împiedică să ne relaxăm pe timp de noapte.

Cel mai adesea, noaptea suntem ţinuţi cu ochii în tavan de grijile privind lucruri care trebuie rezolvate. Ne întindem pe pat gândindu-ne la tot ceea ce nu am făcut astăzi şi tot ce trebuie făcut mâine, iar mintea noastră, pur şi simplu, nu se poate destinde. „Aş scoate în evidenţă aceste cuvinte: calmează-ţi mintea” 759, mi-a spus Jennifer Ailshire, profesor de gerontologie la Universitatea din California de Sud. „Dacă nu ne putem încetini gândurile şi nici decupla mintea de la stresul şi încordarea de zi cu zi, avem puţine şanse să obţinem un somn odihnitor. Strategiile care să ne ajute să scăpăm de stres variază de la o persoană la alta, dar yoga şi meditaţia sunt opţiuni bune pentru oricine” a explicat Ailshire. Aş adăuga pe listă şi qigong760, o străveche practică chineză de posturi fizice şi respiraţie, care ne poate pregăti de somn.

Lângă pat, am un citat din Ralph Waldo Emerson, care mă ajută să-mi reduc mintea la tăcere: „Încheie-ţi ziua şi nu-ţi mai bate capul… Ai făcut ceea ce s-a putut – s-au strecurat cu siguranţă şi gafe sau aberaţii, dar uită-le cât de repede poţi, pentru că mâine este o nouă zi. O vei începe bine, cu serenitate, şi cu o stare de spirit prea bună pentru a fi absorbit de prostiile din trecut”. 761

Iată o modalitate de a încheia fiecare zi fără să-ţi mai baţi capul cu „groapa de gunoi a minţii” 762, după cum o numeşte Joey Hubbard, coordonatorul atelierelor *Thrive*. Înainte de culcare, notează-ţi toate lucrurile pe care le ai de făcut. Astfel, îţi poţi goli mintea şi nu va mai fi nevoie să ţii minte toate aceste sarcini pe parcursul nopţii – lista te va aştepta până dimineaţă.

Când păşim dincolo de pragul dormitorului, ar trebui să fie un moment simbolic prin care lăsăm în urmă ziua care a trecut, cu toate problemele şi treburile ei neterminate. Când ne trezim dimineaţa, vom avea suficient timp să ne reapucăm de proiecte şi să facem faţă provocărilor, cu bateriile încărcate. Pentru mine, tranziţia către somn e un ritual sacru. Înainte de culcare, fac o baie fierbinte cu săruri minerale şi o lumânare pâlpâind în fundal – o baie pe care o prelungesc dacă mă simt anxioasă sau îngrijorată de ceva. Nu mă mai culc în hainele de antrenament, aşa cum făceam cândva (i-aş transmite creierului un mesaj greşit), ci am pijamale, cămăşi de noapte, chiar şi tricouri speciale în care dorm. Uneori, beau şi o ceaşcă de ceai de muşeţel sau de lavandă, dacă vreau ceva cald şi reconfortant înainte de a merge la culcare. Fiecare etapă este concepută special pentru a ne ajuta să lăsăm în urmă grijile zilei care tocmai a trecut.

Când am într-adevăr probleme cu somnul sau mă trezesc cu o avalanşă de gânduri în minte, apelez şi la meditaţie, care este un remediu foarte bun. În loc să mă stresez că stau trează şi să mă tem că voi fi frântă a doua zi, îmi aşez câteva perne în plus şi mă gândesc că acum am ocazia perfectă să meditez. Dacă este mijlocul nopţii, îmi

amintesc că exact asta făceau mulţi practicanţi pasionaţi de meditaţie, cum ar fi Dalai Lama, care se trezea pentru a se bucura de două sau trei ore de meditaţie. Această atitudine mă scapă de stres şi adaugă un strat suplimentar de recunoştinţă faţă de meditaţie. Prin simpla transformare a insomniei dintr-o problemă într-o binecuvântare care îmi permite să meditez profund, fără un termen limită sau distrageri, am cele mai deosebite experienţe şi, inevitabil, mă pot lăsa purtată de val pentru a adormi uşor-uşor.

După cum a scris Marcus Aurelius în *Meditaţii*, este o călătorie mereu la îndemână: „Oamenii caută să se retragă la ţară, pe malul mării, sau pe dealuri, dar este mai uşor să te retragi în tine însuţi oricând vrei. Nu există nicăieri un loc în care cineva să găsească un refugiu mai calm şi mai ferit de probleme decât în propria lui minte… Aşa că acordă-ţi în mod constant timp pentru a te retrage şi reînnoi”.  763 Din moment ce este tot mai greu să ne retragem în noi înşine, în mijlocul agitaţiei zilnice, ne putem bucura de acest lux pe timp de noapte – prin somn sau meditaţie. Recunosc că mie personal nu mi-a fost deloc uşor. Dar am lucrat cu mine însămi să consider timpul petrecut meditând în mijlocul nopţii ca productiv, un timp în care mă pot îmbogăţi sufleteşte, în loc să stau cu ochii în tavan ofticându-mă că nu pot să adorm.

O altă tehnică pe care fiica mea mai mare, Christina, o foloseşte, şi pe care am împrumutat-o şi eu, este o listă de lucruri pentru care suntem recunoscătoare. Un program obişnuit înainte de culcare, această listă mă ajută să mă concentrez asupra binecuvântărilor din viaţa mea – fie ele mai mari, fie mai mici, mai degrabă decât pe lista fără sfârşit a problemelor nerezolvate. Pentru fiecare dintre noi, orice zi are binecuvântările şi eşecurile sale, dar cumva piedicile şi stresul par să ne acapareze mintea odată ce punem capul pe pernă. Ele sunt vedetele lăudăroase, disperate după atenţie şi lumina reflectoarelor, în orele de dinainte de culcare şi par a-l ignora pe

regizorul de platou, care le face semn să dispară de pe scenă. Dacă nu le oprim, ele vor trage în jos întregul spectacol. O listă cu lucrurile pentru care suntem recunoscători, scrisă într-un caiet, rostită cu voce tare sau pur şi simplu recitată în tăcere, este o modalitate foarte bună de a pune aceste vedete la colţ, mutând reflectoarele pe binecuvântările din viaţa noastră.

Jim Gordon, fondatorul Edgewater Funds, un fond de capital privat în valoare de miliarde de dolari, are un ritual de somn bazat pe ideea de recunoştinţă, care se dovedeşte mai bun decât orice somnifer (şi fără efectele secundare distructive ale acestora).764 El mi-a dezvăluit că, dacă se trezeşte în mijlocul nopţii şi nu mai poate adormi, îşi începe numărarea binecuvântărilor (la propriu): îşi numără copiii şi nepoţii şi şi-i imaginează cum sar peste un gard. Când i-a descris acest lucru uneia dintre fiicele sale, care este psiholog, aceasta i-a spus că sună ca o terapie cognitivă comportamentală clasică, doar că lui i-a venit ideea de unul singur.

Oamenii de ştiinţă au ajuns la concluzia unanimă că meditaţia şi somnul fac casă bună împreună. Un studiu Stanford din 2009 a revelat că un curs de meditaţie mindfulness de şase săptămâni i-a ajutat pe oamenii care aveau probleme cu somnul să adoarmă de două ori mai repede, în 15 în loc de 33 de minute (în Anexa B, vei găsi o listă de recomandări cu meditaţiile mele ghidate).765

Richard Davidson, neurobiolog la Universitatea din Wisconsin, care a lucrat îndeaproape cu Dalai Lama pentru a stabili legătura dintre meditaţie şi ştiinţă, mi-a explicat că emoţii precum bunătatea şi recunoştinţa ne ajută să dormim pentru că au un efect calmant asupra minţii şi ne reduc emoţiile negative.766 Davidson însuşi foloseşte aceste tehnici. „Fac de obicei o scurtă meditaţie înainte de a merge la culcare, mă gândesc la ziua care a trecut şi îmi exprim recunoştinţa pentru şansele pe care le-am primit pentru a-i ajuta pe alţii şi ca să fac bine”, mi-a spus el. „Când mă trezesc, mă gândesc, de asemenea, la modul în

care îi pot ajuta cel mai bine pe ceilalţi în diferitele întâlniri şi evenimente programate în acea zi", a adăugat Davidson. Problemele la care ne gândim non-stop sunt o piedică în calea somnului. Cea mai bună modalitate de a ne pregăti de culcare este să ne gândim la lucrurile pentru care suntem recunoscători.

Matthieu Ricard, călugăr budist şi genetician molecular francez, a fost considerat cel mai fericit om din lume.767 Pe baza unor experimente neuroştiinţifice, s-a constatat că acesta avea niveluri excepţionale de unde cerebrale gama. Iată ce a spus Ricard: „Cei care se retrag în schituri sunt departe de atitudinea *dolcefar niente*: ei sunt în mod constant implicaţi în formarea lor mintală, doar că aici nu există niciun «zgomot» sau vreun «deşeu» de eliminat, niciun stres de care să scapi şi nici haos care trebuie reorganizat. Asta înseamnă că sunt mai puţine lucruri de reparat în timpul somnului, care este mai profund, pentru cei care meditează".

Clark Ştrand, fost călugăr budist şi autorul cărţii *Medit*ation *Without Gurus*, şi-a descris experienţa cu meditaţia. Seamănă mult cu experienţa mea legată de somn când renunţ la gândurile negre şi la griji. „Este ca o cădere într-o peşteră unde se află ceea ce tot universul spune că e important… Ca descoperirea că nimic altceva nu contează şi tot ce am nevoie este momentul prezent… Eliminat temporar din joc… Ca plutirea în imponderabilitate deasupra Mării Moarte, uitându-mă în sus, la cerul pustiu" 768, a explicat Ştrand.

În 1976, într-un episod din faimosul serial TV american *The Mary Tyler Moore Show769*, şeful lui Mary, Lou Grant, temându-se că aceasta a devenit dependentă de somnifere, i le aruncă pe toate în chiuvetă. Când Mary strigă „Acum nu voi dormi niciodată!", el o conduce către canapea şi îi spune: „Respiră adânc, ca şi cum ai dormi, şi înainte să-ţi dai seama, vei intra într-un somn profund". Ea încearcă şi descoperă că metoda chiar funcţionează. De fapt, funcţionează atât de bine, încât Lou, cu braţul în jurul

lui Mary, care începe să sforăie, este blocat pe canapea lângă aceasta, temându-se că dacă se mişcă, a „muncit” degeaba. Domnul Grant ştia cu siguranţă ce face.

Respiraţia este unul dintre „trucurile” mele favorite. Numărarea câtorva cicluri de respiraţie rară este una dintre tehnicile pe care le folosesc când nu pot adormi. O versiune a acestei tehnici, metoda 4 – 7 – 8, popularizată de dr. Andrew Weil, îşi are rădăcinile în practica antică indiană prāṇāyāma.770 îmi place simplitatea ei: inspiri în linişte pe nas numărând până la patru, îţi ţii respiraţia cât numeri până la şapte, apoi expiri pe gură, cu un sunet puternic, numărând până la opt.

Weil susţine că prin exerciţii şi repetare, această tehnică te poate trimite în lumea viselor într-un singur minut. Până la urmă, orice te poate ajuta să dormi atât de repede merită încercat. Chiar dacă nu adormi instant, metoda te poate ajuta să fii mai calm şi să te relaxezi, ceea ce este atât o condiţie necesară pentru somn, cât şi o tehnică de reducere a stresului în timpul zilei. Dacă ai tendinţa de a răspunde mai bine la indicii vizuale, poţi încerca metoda recomandată de psihiatrul Brent Menninger: „Vizualizează imagini care evocă seninătate, de exemplu tabloul *Mona Lisa*... Pe măsură ce respiri, relaxarea se va instala uşor şi, odată cu ea, şi acel zâmbet misterios în colţul gurii. Inspiră apoi în timp ce îţi imaginezi cum arată seninătatea. Pe măsură ce expiri, zâmbeşte ca Mona Lisa. Inspiră seninătatea. Expiră cu acelaşi zâmbet misterios, care începe cu buzele relaxate ce urcă uşor în sus. Obrazul ţi se relaxează, apoi şi ochii, pe jumătate închişi. Zâmbetul se extinde pe întreaga faţă, în timp ce pielea capului şi gâtul se relaxează, iar umerii se lasă mai jos”. 771 Este esenţial, desigur, să ne gândim bine ce picturi celebre vrem să imităm şi să le alegem doar pe cele relaxante. (*Strigătul* lui Edvard Munch, spre exemplu, nu te-ar ţine numai pe *tine* treaz, ci şi pe vecini).

Am descoperit unul dintre cele mai ingenioase sfaturi pentru un somn odihnitor într-un studiu al Universităţii din

Glasgow.772 Participanţii care suferă de insomnie au fost împărţiţi în două grupuri.773 Unora li s-a spus să îşi facă ritualul obişnuit de dinainte de culcare, în timp ce altora să rămână treji în mod voit (dar fără să se ridice sau să dea drumul calculatorului sau televizorului). Grupul care a rămas treaz, folosind ceea ce se numeşte „intenţia paradoxală", a avut „o reducere semnificativă a efortului de a adormi şi a neliniştii că nu poţi adormi", au observat autorii studiului. „Când încercau să rămână treji, pacienţii şi-au dat seama că se simţeau mai somnoroşi, ceea ce este normal pentru oamenii care dorm – cei care au un somn de calitate nu se chinuiesc să adoarmă", a explicat autorul studiului, Colin Espie. „Terapia intenţiei paradoxale reconstituie atitudinea blazată faţă de somn pe care oamenii obişnuiţi o au în mod natural, pentru a-i ajuta pe cei care manifestă anxietate legată de insomnie", a adăugat Espie. Asta îmi aminteşte de scena din *Mary Poppins* când copiii doresc să rămână treji şi să se joace, iar Mary le cântă: „Stai treaz, nu-ţi pune capul pe pernă… / Nu eşti atât de somnoros pe cât crezi. / Stai treaz, nu te legeni, nu visezi". 774 – un cântecel care îi adoarme pe loc pe cei mici.

Minunatul meu echipament de somn

Nu sunt cercetător în problematica somnului (deşi am vorbit cu o mulţime de specialişti), dar, până la urmă, fiecare dintre noi realizează propriul studiu asupra obiceiurilor sale legate de somn. Secretul este să nu ne lăsăm prinşi în tumultul vieţii de zi cu zi, să nu uităm să aruncăm o privire în urmă şi să ne facem timp pentru a găsi modele, a izola variabile şi a da sens cunoştinţelor acumulate pe parcursul vieţii, cu scopul de a o îmbunătăţi. Iată, aşadar, care este echipamentul meu de lucruri utile pentru somn. Schimbarea relaţiei mele cu somnul a început cu obiceiul de a nu mă mai gândi la ziua care tocmai s-a încheiat. Am început să apreciez conceptul de inactivitate. „Când ni se pare că ziua nu are suficiente ore ca să rezolvăm tot ce avem de rezolvat, când ne dorim mai

mult timp, de fapt, nu avem nevoie de asta. Avem nevoie de mai multă liniște” 775, a scris sociologul Christine Carter.

Multă vreme am considerat liniștea ca fiind o formă de absență – a zgomotului, a altor oameni, a activității – dar am descoperit o altă modalitate de a o defini: ca pe o forță, ca pe ceva extrem de prezent și atât de puternic, încât ne poate distruge grijile și fricile care ne consumă, lăsând în urmă doar esența, calmul și frumusețea.

Am descoperit că, atunci când nu îmi iroseam energia consumând ore întregi din noapte cu problemele pe care le aveam în minte, îmi era mult mai ușor să cad într-un somn adânc și, astfel, să capăt energia și entuziasmul necesare ca să fac față provocărilor inevitabile de a doua zi.

Liniștea – capacitatea de a pune pauză și de a ne conecta cu sinele nostru profund – este o abilitate care poate fi învățată și cultivată. Acest lucru este cu atât mai important, cu cât lumea ne invadează într-un ritm din ce în ce mai frenetic. Deci, pentru mine, să mă simt confortabil cu liniștea, fără un flux constant de stimuli externi, a fost o condiție necesară pentru a mă simți confortabil și cu somnul.

Aprecierea liniștii și somnul aferent mai odihnitor care vine odată cu ea n-au apărut peste noapte. După ce m-am hotărât cu privire la schimbarea de ansamblu pe care vreau să o fac în viața mea, ca să ajung acolo am făcut o serie de pași mici în direcția potrivită, în fiecare zi și în fiecare noapte (bine, aproape în fiecare noapte). Și, indiferent cât de bătrân ești sau cât de multe sute de nopți ai petrecut întorcându-te de pe-o parte pe alta, nu este niciodată prea târziu s-o iei într-o nouă direcție și să revii la starea naturală de somn și relaxare. Fiecare noapte este o nouă șansă de a o lua de la capăt.

Așadar, am încercat diferite meditații, exerciții de respirație și tehnica vizualizării, fiind atentă la rezultate și făcând reglaje. Am încercat să progresez de la nivelul să îi spunem pentru amatori, genul de persoană care pur și

simplu se prăbuşeşte în pat, în fiecare noapte, şi speră la ce e mai bun, la cel de profesionist într-ale somnului. Potrivit lui Steven Pressfield, autorul *Turning Pro*, atunci când devenim pro, lucrurile devin mult mai simple. „Se schimbă ora la care ne trezim sau când mergem la culcare. Se schimbă ceea ce facem şi ceea ce nu facem. Se schimbă activităţile în care ne implicăm şi atitudinea cu care ne implicăm în ele. Se schimbă ceea ce citim şi mâncăm. Se schimbă forma corpului nostru. Când eram amatori, viaţa noastră era teatrală, ne aflam într-o stare de negare şi ne plăcea să ne distragem atenţia de la lucrurile care contează cu adevărat. Zilele noastre erau în acelaşi timp pline până la refuz, dar şi dureros de pustii” 776, a explicat Pressfield.

Pentru mine, trecerea de la somnul de amator la cel profesionist a însemnat testarea a o mulţime de lucruri pentru a vedea ce funcţionează în cazul meu. Vei găsi aici o listă cu ce anume am făcut. Dacă există ceva din toate astea care rezonează cu tine, fa o încercare, păstrează ce merge şi dă restul deoparte. Nu contează cât de banală sau de nesofisticată pare o anumită tehnică: tot ce contează este dacă te ajută să obţii un somn mai odihnitor.

O imagine pe care îmi place s-o folosesc este aceea a unui lac liniştit. Îmi imaginez gândurile, grijile sau problemele ca pe nişte pietre care cad în lac. S-ar putea să provoace un val sau două, dar lacul revine repede la netezimea şi la calmul iniţial. Pe măsură ce apar mai multe gânduri, griji sau temeri, le las să cadă ca nişte pietre în apă şi apoi las lacul să revină la liniştea sa naturală.

O altă metodă care funcţionează în cazul meu este respiraţia conştientă – îmi folosesc respiraţia pentru a mă linişti şi a relaxa toate zonele tensionate din corp. Aşa cum respiraţia noastră merge în interior şi în exterior, tensiunile noastre se eliberează treptat, de parcă respiraţia ne masează din interior spre exterior, eliberând stresul de peste zi, pe care îl ţinem înăuntru fără folos. Pe măsură ce ne pregătim pentru somn, putem să ne gândim

la noi înşine nu ca la un pumn închis şi contractat, ci ca la un bebeluş relaxat, care doarme profund.

O modalitate de a ne folosi respiraţia pentru a ne relaxa şi a ne pregăti de somn este să respirăm în timp ce ne concentrăm pe iubire, har, pace sau bucurie. Relaxează-ţi ochii, relaxează-ţi maxilarul şi umerii şi simte cum pluteşti pe un pat de aer. Imaginează-ţi cum pluteşti pe fluviul Mississippi sau cum faci pluta pe spate într-o mare calmă, lăsând legănatul blând al valurilor să te poarte spre un loc sigur.

Poate unora li se pare morbid, dar un lucru care nu dă niciodată greş când grijile mă ţin departe de somn este să-mi amintesc că, la un moment dat, voi muri. Am încercat acest lucru pentru prima dată după ce am citit discursul de începere a anului universitar susţinut de Steve Jobs la Stanford, în 2005. „Aproape totul – toate aşteptările celorlalţi, toată mândria, frica de ruşine sau de eşec – lucrurile astea se înclină în faţa morţii, lăsându-ne doar cu ceea ce contează cu adevărat” 777, a spus el. „Să-ţi aminteşti că vei muri este cel mai bun mod de a evita capcana de a crede că ai ceva de pierdut. Eşti deja gol. Nu există niciun motiv să nu-ţi urmezi inima”. Şi, desigur, nu există niciun motiv pentru care să nu poţi să adormi liniştit – din moment ce toate aceste griji pământeşti vor „dispărea” în cele din urmă, nu ai niciun motiv să nu le laşi să dispară în fiecare noapte…

Desigur, ideea că somnul este legat de moarte există de mult timp. Am discutat în capitolul despre istorie credinţa americană potrivit căreia putem înfrânge somnul. Aşa cum a scris Lewis Lapham, există şi o altă credinţă tot „foarte” americană potrivit căreia putem cuceri şi moartea: „Puterea militară şi economică pe scena mondială au alimentat credinţa că America este scutită de influenţa legilor naturii, apărată de rele, conducătoare a morţii, care vizează popoarele mai mici ale pământului. Minunile ştiinţei medicale izvorâte din cenuşa războiului aveau să anunţe probabilitatea ca în curând, poate luna

viitoare, dar nu mai târziu de anul viitor, moartea să fie reclasificată ca o boală care poate fi prevenită”. 778

Această idee a morţii ca fiind ceva profund înfricoşător, care trebuie evitat cu orice preţ, afectează şi capacitatea oamenilor de a renunţa la controlul conştient asupra vieţii lor în fiecare noapte ca să poată merge la culcare. Ira Glass, gazda emisiunii *American Life*, a descris această teamă de somn – numită în mod oficial hipnofobie, somnifobie sau clinofobie: „Obişnuiam să stau trează noaptea, temându-mă să adorm, pentru că somnul nu mi se părea prea diferit de moarte… Eşti plecat din lumea asta, nu te mişti, nu vorbeşti, nu gândeşti, nu eşti conştient – pur şi simplu nu eşti conştient. Ce ar putea fi mai înfricoşător?” 779 Aşa cum a scris Philip Larkin în poemul său „Aubade”, când se trezeşte în puterea nopţii, tot ceea ce vede este: „Moartea cea neliniştită, o zi întreagă mai aproape acum, /Făcând orice gând imposibil, mai puţin cum, /Şi unde, şi când mă voi lăsa să mor”. 780

O perspectivă opusă, pe care am adoptat-o fără rezerve, a fost rezumată de Montaigne: „Pentru a exersa moartea trebuie să exersezi libertatea. Un om care a învăţat cum să moară s-a dezvăţat de a fi sclav”. 781 Adesea suntem sclavi la slujbă, dar şi în viaţa de zi cu zi, lucru care ne împiedică să lăsăm în urmă ziua care a trecut şi să adormim.

Dacă moartea este un ajutor de somn mult prea apăsător, poţi încerca un instrument mai puţin stresant – talismanul de somn, un obiect care trimite un semnal clar către corp şi minte că a sosit momentul să ia lucrurile mai uşooor. Iată şi exemple de talismane pe care fie eu, fie prieteni de-ai mei le-am testat cu folos: o cutie muzicală de modă veche (un prieten are o versiune în miniatură cu care călătoreşte; cutiuţa cântă „Silent Night”: „Sleep în heavenly peace…”); o mască de dormit mare, parfumată uşor cu lavandă; o pernuţă specială cu o imagine sau o zicală care rezonează cu tine; un halat confortabil sau papuci pufoşi.

Sau poate talismanul tău de somn este o imagine care-ţi aduce pace şi linişte, imagine pe care o poţi păstra pe noptieră. Ar putea fi fotografii cu copiii tăi, animalele de companie sau un peisaj relaxant – ceva care te ajută să elimini tensiunile şi neîmplinirile zilei. Eu, una, am două fotografii de Gordon Parks[47] în dormitor, care mă ajută să mă liniştesc şi să mă relaxez. Una dintre ele este cu un băieţel culcat în iarbă, cu ochii închişi şi un gândăcel pe frunte, iar cealaltă este cu o pădure întinsă, cu o mamă şi un copil care merg pe jos în depărtare. O altă fotografie din dormitorul meu, semnată de Jeffrey Contey, este a unei persoane care stă în picioare în faţa oceanului fără sfârşit. Ea mă ajută să-mi las în urmă problemele de peste zi.

În cele din urmă, vreau să subliniez cele două sugestii foarte concrete care au avut cel mai mare impact asupra somnului meu: în primul rând, alungă-ţi toate dispozitivele tehnologice din dormitor cu cel puţin treizeci de minute înainte de a stinge lumina – smartphone-urile sunt ca nişte talismane antisomn. În al doilea rând, dacă eşti în pat şi te lupţi să adormi de peste douăzeci de minute, încearcă să meditezi sau să citeşti o carte (nu pe o tabletă, care emite lumină albastră şi adesea este conectată şi cu e-mailul, ci o carte tradiţională sau un e-reader). Bineînţeles, cartea nu trebuie să aibă nimic de-a face cu munca: alege mai degrabă un roman, o biografie, o carte de poezii sau de spiritualitate.

Codul vestimentar de la culcare:
ce să porţi şi ce să nu

Aşadar ce ar trebui să porţi la culcare? Răspunsul scurt este: orice te face să te simţi confortabil şi relaxat, cu excepţia hainelor pe care le porţi când faci exerciţii fizice. Clare Sauro, istoric al modei şi curator al Colecţiei de Costume Istorice Fox de la Universitatea Drexel, din Philadelphia, mi-a explicat că, în cea mai mare parte a

47 Gordon Parks, fotograf, muzician și scriitor american, care a devenit o figură proeminentă a fotojurnalismului în perioada 1940-1970, abordând în special probleme legate de drepturi civile, sărăcie și viața afroamericanilor. (N. trad.)

istoriei occidentale, oamenii purtau hainele de zi cu zi şi la culcare.782 Dar secolele care se întind de la Renaştere la perioada barocă au reprezentat un punct de cotitură, când clasele înstărite au început să facă distincţia dintre hainele de zi şi îmbrăcămintea de noapte.

Odată cu apariţia revoluţiei industriale, cămăşile de noapte au devenit mai accesibile, căci pânza a fost înlocuită de bumbac. Iar în secolul XX, pijamalele aşa cum le ştim astăzi au început să câştige teren. Încă din 1920, după cum observa şi Sauro, „pijamalele pentru bărbaţi au rămas destul de asemănătoare, în timp ce îmbrăcămintea de noapte pentru femei a urmat schimbările din modă”. Se pare că noi, femeile, nu putem scăpa de presiunile exercitate de modă nici măcar atunci când dormim.

Eu am povestea mea legată de pijamale. În 2010, Cindi Leive, redactorul-şef al revistei *Glamour*, mi s-a alăturat în rezoluţia de Anul Nou, când mi-am propus să încep să dorm mai mult. Cindi a recunoscut că din cauza muncii la revistă, cu doi copii mici şi obiceiul ei de a se uita la TV, nu dormea mai mult de cinci ore pe noapte. Ne-am luat amândouă angajamentul de a dormi toată noaptea timp de o lună, ceea ce pentru Cindi a însemnat şapte ore şi jumătate, iar pentru mine, opt.

După cum am descoperit, să-ţi propui să dormi toată noaptea este mai uşor de zis decât de făcut. A trebuit să evităm o serie de ispite – de la Jon Stewart la e-mailurile care ne invadau Inboxul. Pe măsură ce luna trecea, ajutorul meu preferat pentru somn au devenit nişte pijamale de un roz delicios pe care Cindi mi le trimisese cadou. De îndată ce mă îmbrăcam cu ele, mă simţeam pregătită de culcare – mai mult decât dacă mă echipam cu tricourile de bumbac pe care le purtam de obicei. Ceva se schimba în creierul meu când îmi puneam pijamalele; erau negreşit „hainele de mers la culcare”, care nu trebuie confundate cu „hainele de făcut sport” Pijamalele erau semnalul pe care corpul meu îl primea că a venit momentul să ia o binemeritată pauză.

Potrivit unui sondaj din 2012, 74 la sută dintre americani preferă să doarmă în pijamale şi cămăşi de noapte, opt la sută dorm goi, iar restul dorm îmbrăcaţi în „altceva” (să sperăm că nu în hainele de mers la serviciu).783 într-un alt sondaj, 57 la sută dintre cei care dorm goi au spus că sunt fericiţi în relaţie.784 Există chiar şi ceva adevăr ştiinţific în spatele acestei constatări. „Când tu şi partenerul tău dormiţi goi, contactul piele pe piele va elibera hormonul fericirii [oxitocina]” 785, a spus Fran Walfish, psihoterapeut şi autoarea cărţii *The Self-Aware Parent*. „Ba mai mult, este posibil să aveţi parte de mai mult sex şi ştim cu toţii că orgasmele sunt cel mai bun răspuns al Mamei-Natură la insomnie… mai bun decât laptele îmbuteliat şi decât Ambien!”, a adăugat Walfish. Bineînţeles, şi fără efecte secundare (sau, în acest caz, cred că adormitul pe dată este efectul secundar).

CAPITOLUL 10

Puiul de somn, zborul cu avionul şi fusurile orare

O ÎNTREBARE PE CARE O PRIMESC tot timpul este ce te faci când, indiferent de motiv – ai copilul bolnav, o răceală puternică, oboseala cauzată de schimbarea fusului orar, un termen limită la un proiect sau ai petrecut toată noaptea în oraş –, pur şi simplu nu poţi dormi cele şapte-opt ore recomandate? Din fericire, există un remediu foarte bun pentru această problemă: puiul de somn. Este o metodă ieftină şi uşor accesibilă pentru a te bucura de ceea ce Fundaţia Naţională pentru Somn numeşte „un lux plăcut sau o minivacanţă”.786

De fapt, se pare că puiul de somn este foarte bun pentru noi, chiar şi atunci când am dormit noaptea. Potrivit lui David Randall, autorul volumului *Dreamland*, chiar şi un pui de somn „ne face creierul să funcţioneze la un nivel superior, permiţându-ne să avem idei mai bune, să găsim soluţii mai rapide pentru probleme, să identificăm mai repede modele şi să ne amintim mai bine informaţiile”.787

În timp ce problemele de somn cronice pot avea efecte pe termen lung asupra sănătăţii noastre, puiul de

somn ne poate ajuta la diminuarea unora dintre aceste efecte, cel puţin pe termen scurt. Potrivit unui studiu realizat de cercetătorii de la Universitatea Sorbona, reprizele scurte de somn reduc stresul şi ne stimulează sistemul imunitar.788 „Datele noastre sugerează că un pui de somn de 30 de minute poate inversa impactul hormonal al unei nopţi de somn precar. Acesta este primul studiu care a descoperit că somnul de după-amiază poate readuce biomarkerii neuroendocrinologici şi imunitari la niveluri normale”, a spus unul dintre coautorii studiului, Brice Faraut. Şi cum încă nu avem acces la călătoriile în timp, un pui de somn a doua zi poate fi o a doua şansă la un somn odihnitor.

Beneficiile puiului de somn nu se opresc aici. Într-un studiu realizat de oamenii de ştiinţă de la Colegiul Allegheny, din Pennsylvania, participanţii care au dormit patruzeci şi cinci de minute în timpul zilei au înregistrat o tensiune arterială mai mică, după îndeplinirea unei sarcini stresante, decât cei care nu moţăiseră deloc.789 Un studiu realizat în Grecia a confirmat aceste constatări: participanţii care au dormit după-amiaza au înregistrat o scădere de cinci la sută a tensiunii arteriale, suficient pentru a avea un impact în reducerea atacurilor de cord.790 Potrivit unui raport NASA, „studiile au demonstrat că reprizele de somn strategice pot fi utilizate în mod eficient pentru a promova performanţa şi vigilenţa în medii operaţionale”.791

*Să-ţi spun ceva despre plăcerea de a trage un pui de somn. Este absolut fantastic*! *Când eram copil, tatăl meu încerca mereu să mă înveţe cum să fiu un bărbat adevărat şi mi-a spus, pe când aveam* vreo *nouă ani*: *„Philip, ori de câte ori tragi un pui de somn, dă-ţi hainele jos, pune o pătură pe tine şi vei dormi mai bine”. Ei bine, la fel ca şi cu toate celelalte lucruri, a avut dreptate… Apoi, cea mai bună chestie în ce priveşte somnul de după-amiază este că, atunci când te trezeşti, pentru primele 15 de secunde, habar n-ai unde eşti. Eşti doar în viaţă. Asta e tot ce ştii. Şi*

*e o fericire, e fericire absolută.*

Philip Roth, în „Weekend Edition”, la NPR792

În plus, puiul de somn ne poate ajuta să creştem şi capacitatea de învăţare. Într-un studiu realizat la Universitatea Saarland, din Germania, cercetătorii i-au pus pe participanţi să înveţe cuvinte simple şi perechi de cuvinte. După aceea, jumătate din grup a vizionat un DVD, iar cealaltă jumătate a tras un pui de somn. Participanţii care au dormit au reţinut cu mult mai multe perechi de cuvinte decât colegii lor care s-au uitat la DVD, arătând, potrivit studiului, „o îmbunătăţire de cinci ori mai mare în extragerea de informaţii din memorie”.793

Un studiu al Centrului Universitar Medical din Georgetown a arătat că, în timpul unui pui de somn, partea dreaptă a creierului, asociată cu creativitatea, era extrem de activă, în timp ce stânga rămânea în mare parte inactivă.794 De altfel, Yo-Yo Ma[48] mi-a mărturisit că încearcă întotdeauna să tragă un pui de somn înainte de concert. „Este o modalitate de a apăsa pe butonul de resetare, pentru a lua ziua de la capăt. Mi se pare că a fi într-o stare între conştienţă şi inconştienţă este cel mai eficient mod de a funcţiona mai bine, pentru că atunci căile dintre şinele analitic şi cel intuitiv sunt cel mai deschise” 795, mi-a explicat Yo-Yo Ma.

Iar beneficiile somnului de după-amiază se multiplică pe măsură ce îmbătrânim. Un studiu realizat în Japonia asupra adulţilor în vârstă a constatat că, alături de exerciţiile fizice moderate, un pui de somn de treizeci de minute creşte calitatea somnului de noapte, iar în timpul zilei scade starea de ameţeală.796

Deci, când este cel mai bun moment pentru a trage un pui de somn? Experţii spun că cel mai bun „timp circadian” pentru un pui de somn este începutul după-amiezii.797 Dar nu trebuie să te stresezi să dormi fix în acest interval pentru a avea parte de beneficii: trage un pui de somn oricând te simţi vlăguit şi fără energie şi nu te

48 Yo-Yo Ma, violoncelist de origine chineză, născut la Paris. (N. trad.)

gândi prea mult la asta. În cursul zilelor noastre superocupate, nu există multe ocazii de a dormi după-amiaza, aşa că e bine să le exploatăm oricând putem. Cu alte cuvinte, *cârpe dormio*!

Zilele noastre de lucru, mai ales după-amiaza, prind adesea o tentă de supravieţuire: ne întrebăm cum ne vom încheia ziua, târându-ne ultimii stropi de energie prin teritoriul inamic, minat cu şedinţe, e-mailuri şi liste extinse cu lucruri de rezolvat? Aşa că, asemenea unor veveriţe, ne facem provizii, în general de alimente nesănătoase şi, ca nişte dependenţi, ne gândim la următoarea ocazie în care vom îndesa în noi nişte cofeină sau o bombă calorică plină de zahăr. Există însă şi alte opţiuni. Decât să ajungem să bem a cincea ceaşcă de cafea sau să mâncăm a treia gogoaşă pentru a face faţă somnolenţei fireşti de după prânz, mai bine luăm în considerare un pui de somn de douăzeci sau treizeci de minute. De fapt, dacă vrei să alegi una dintre cele două opţiuni – cofeină sau un pui de somn –, ştiinţa arată clar că, într-o versiune a jocului „piatră, hârtie, foarfece”, puiul de somn bate cofeina.798 Sara Mednick, profesor de psihologie la Universitatea Riverside, din California, a comparat efectele benefice asupra memoriei şi rezolvării de probleme realizate cu 200 de miligrame de cofeină (ceea ce primim într-o ceaşcă de cafea) sau cu un pui de somn. Cele două erau egale la nivelul de învăţare perceptivă, dar somnul a învins cofeina la memorarea cuvintelor şi învăţarea motorie (pe care, de altfel, cofeina o afectează).

Când simt nevoia să trag un pui de somn, folosesc canapeaua mea din biroul de la *The Huffington Post*, ca să nu ocup faimoasele noastre camere pentru dormit, care sunt mereu la mare căutare. Iniţial, trăgeam jaluzelele peste peretele de sticlă din biroul meu, care dă spre redacţie, dar într-o zi mi-am dat seama că, dacă le las ridicate, transmit un mesaj clar că somnul de după-amiază nu trebuie stigmatizat – cel puţin nu la *Huff Post*. Ba mai mult, el este cel mai bun lucru pe care îl putem face pentru

a ne reîncărca bateriile. De atunci, jaluzele de la biroul meu rămân ridicate.

Practica puiului de somn încă suferă în liniște din pricina iluziei noastre colective care echivalează somnul cu slăbiciunea şi lenea, dar beneficiile acestuia asupra performanţei erau cunoscute de mulţi lideri de-a lungul istoriei. Margaret Thatcher obişnuia să-şi instruiască personalul să nu o deranjeze între 2: 30 la 3: 30 după-amiaza, când dormea.799 John F. Kennedy trăgea un pui de somn după masa de prânz, fără întreruperi sau apeluri telefonice din partea angajaţilor (deşi, având în vedere ce ştim acum despre JFK, nu este clar cum definea el „un pui de somn").800 Şi, în timp ce călătorea, Kennedy trăgea un pui de somn pe un pat mare instalat în Air Force One. Charlie Rose[49], care doarme de până la trei ori pe zi, pentru a fi în cea mai bună formă în emisie, a aţipit chiar şi în maşină (cu masca de dormit pe ochi), în drum spre interviul cu Vladimir Putin, realizat la Moscova, în 2015.801 El a numit acest pui de somn „pregătirea mea pentru Putin".

Pasăre de noapte, Bill Clinton rezista la faimoasele sale discuţii politice nocturne cu câteva reprize de somn de după-amiază802, în timp ce Winston Churchill este cred considerat a fi inventatorul termenului „power nap". Iată cum vorbea, cu înfloriturile sale oratorice tipice, despre bucuria de a dormi după-amiaza: „Trebuie să dormi cândva între prânz şi cină, fără jumătăţi de măsură. Scoate-ţi hainele şi bagă-te în pat. Eu aşa fac mereu. Nu te gândi că vei face mai puţină treabă pentru că dormi în timpul zilei. Aceasta este noţiunea prostească a unor oameni fără imaginaţie. Vei fi capabil să realizezi mai multe. Vei câştiga două zile într-una singură sau, cel puţin, una şi jumătate". 803

Papa Francisc nu este doar un lider spiritual mondial, ci şi un ambasador global al somnului de după-amiază. „Îmi scot pantofii şi mă întind pe pat pentru puţină odihnă"

49 Charlie Rose, jurnalist și realizator de interviuri american. (N. trad.)

804, a mărturisit Papa. În 2015, în timpul vizitei sale în Statele Unite, puiul de somn a fost crucial pentru a-i permite suveranului pontif, în vârstă de şaptezeci şi opt de ani, să execute în ritm accelerat un program plin de discursuri, şedinţe, slujbe şi alte apariţii publice. Oficialii Vaticanului i-au povestit lui Jaweed Kaleem, de la *Huff Post*, că fiecare zi includea şi o perioadă în care nu era planificată nicio activitate, astfel încât Papa să poată trage un pui de somn, de obicei, aproximativ patruzeci de minute.

Un alt lider spiritual, Dalai Lama, înţelege puterea puiului de somn şi a somnului, în general. „Pentru mine, somnul este foarte important" 805, mi-a mărturisit când l-am intervievat la Londra în 2012. „Deunăzi, în Delhi, am avut un şofer nou şi l-am întrebat: «Câte ore dormi?» «Patru ore», mi-a răspuns el. «Patru ore nu sunt suficiente», i-am spus. Cât despre mine, eu dorm – dorm profund – de obicei, opt ore, iar uneori, ca noaptea trecută, nouă. Un somn foarte profund", mi-a povestit Dalai Lama. El speră că şoferul i-a urmat sfatul, oferit din postura unui pasager mai luminat.

Călătoriile, fusurile orare şi oboseala de după zbor, fără zborul propriu-zis[5051]

Nimic nu perturbă mai tare somnul decât călătoriile.806 Chiar şi celor care, în mod normal, dorm bine. Ritmurile noastre circadiene nu au evoluat luând în calcul avioanele şi transportul aerian, aşa că, dacă ai zburat pe distanţe lungi, cu siguranţă ai simţit acest gen de oboseală la un moment dat.

Potrivit revistei *Air & Space*, a Institutului Smithsonian, termenul „jet lag" a fost folosit pentru prima dată în 1966. „Dacă vei fi membru *jet set*" şi vei zbura în Katmandu pentru a bea o cafea cu regele Mahendra, poţi fi sigur că te vei alege *cu jet lag*, o tulburare nu prea departe

---

50 în original jet lag, efect al decalajului orar. (N. trad.)

51* William, Shakespeare, Sonnets. Sonete, trad. Radu Ștefanescu, Parallel Texts, Editura MTTLC, București, 2015, p. 43. (N. trad.)

de mahmureală. *Jet lag* derivă din simplul fapt că avioanele zboară aşa de repede, încât lasă în urmă ritmul corpului" 807, scria scriitorul-călător Horace Sutton.

Practic, când schimbăm fusurile orare, schimbăm şi fusurile de somn. Dar este nevoie de o perioadă pentru ca ritmul organismului nostru să se sincronizeze cu ceasul din zona în care ne aflăm în prezent. Deşi în general asociem oboseala de după zbor cu o stare de ameţeală, în unele cazuri extreme, eu una am simţit ceva mai aproape de o comă cauzată de privarea de somn. Şi potrivit cercetătorilor de la Centrul Medical Universitar Rush, din Chicago, oboseala cauzată de diferenţa de fus orar poate duce la depresie, probleme gastrointestinale, discernământ deficitar şi probleme pe termen lung, cum ar fi tulburări cognitive şi tulburări ale ciclului menstrual.808 însoţitorii de zbor, a căror viaţă cuprinde constant călătorii şi fusuri orare diferite, au chiar şi un risc mai mare de cancer.

E noapte iar, şi drumurile lungi
Mă ostenesc şi mă grăbesc în pat.

Dar noi călătorii încep atunci, în minte, când din trup m-am aruncat.

William Shakespeare, „Sonet 27".

Till Roenneberg, expert în ciclurile somnului, este atât de convins de importanţa lor, încât se asigură că nu are nevoie de alarmă dimineaţa. După cum a arătat, oboseala cauzată de diferenţa de fus orar merge dincolo de transportul aerian – acesta fiind motivul pentru care a inventat termenul de „jet lag social": „Un ceas biologic ticăie în fiecare persoană, producând un program individual zilnic. Acesta defineşte «cronotipul unic» al fiecărei persoane, care poate varia foarte mult de la un individ la altul. Pentru unii oameni, ora de prânz internă poate coincide cu ora de prânz externă. Jet lag-ul social măsoară această diferenţă dintre timpul nostru social, extern, şi cel intern". 810

Acest ceas intern este situat într-o parte a creierului

care controlează ritmuri circadiene de toate tipurile în interiorul corpului – de la somn şi temperatură, până la sistemul digestiv. El procesează lumina percepută de retină şi expresia aşa-numitelor gene de ceas biologic.811 Un studiu realizat de cercetătorii de la Centrul Medical Beth Israel Deaconess, din Boston, a descoperit un instrument util pentru a învinge oboseala cauzată de diferenţa de fus orar: mâncarea sau, mai precis, lipsa ei. „Când există mâncare din belşug, ritmul circadian al animalelor este determinat de ciclul lumină-întuneric. Când au acces la hrană numai în timpul ciclului lor normal de somn, ele îşi vor ajusta ritmurile circadiene în funcţie de disponibilitatea alimentelor" 812, au explicat oamenii de ştiinţă. Studiind şoarecii, cercetătorii au descoperit un „ceas central" într-o regiune a creierului (nucleul dorsomedial), care poate reseta ritmul circadian când se confruntă cu un deficit de alimente. Logica este că, atunci când alimentaţia nu este o problemă, lumina şi întunericul ne sincronizează ciclurile de somn. Dar când produsele alimentare sunt rare, intră în scenă un alt sistem care ne sincronizează ciclul de somn cu capacitatea noastră de a găsi hrană.

Deci, sugerează cercetătorii, trebuie să ajustăm obiceiurile alimentare pentru a ne ajuta ritmurile circadiane să se adapteze mai rapid. „O perioadă de post negru de aproximativ 16 ore este suficientă pentru a declanşa acest nou ritm" 813, este de părere autorul principal al studiului, dr. Clifford Saper. De exemplu, pentru un zbor de 14 ore, cercetătorii sugerează să te opreşti din mâncat cu două ore înainte de zbor şi să-ţi continui postul antijet lag pe toată durata zborului, ajungând la un total de 16 ore.814 Pentru cei care nu pot sta mult timp fără să mănânce – în special cei predispuşi la stări de leşin – există şi alte măsuri care înlesnesc tranziţia de la un fus orar la altul şi care te ajută să refuzi politicos bucăţica aceea de curcan uscat care în avion costă 14, 99 dolari: gustările hrănitoare aduse de acasă. Bagajul meu

pentru călătorii include migdale şi nuci fără sare, legume tăiate, iar în zborurile lungi – preferatele mele: brânza de capră şi curcanul cu miere la cuptor, depozitat într-un recipient mic, cu un pachet de gheaţă. Dacă nu vei avea nimic de mâncare la tine, va fi mult mai greu să rezişti ofertelor companiei aeriene, care includ covrigei săraţi, chipsuri şi prăjituri „abia scoase din cuptor”. Desigur, cel mai important lucru pentru mine este să beau incontinu apă, pe toată durata zborului. De fapt, în funcţie de durată, cumpăr o sticlă sau două odată ce trec de securitate, aşa că nu depind de bunăvoinţa însoţitorilor de zbor.

Sau, dacă preferi o altă variantă, există un regim alimentar special pentru jet *lag*, numit *Dieta Anti-Jet Lag Argonne815*, numită aşa după Laboratorul Naţional Argonne de lângă Chicago, unde a fost formulată de către biologul Charles Ehret. Cu patru zile înainte de călătorie, trebuie să alternezi două perioade de mâncat din belşug şi post, schimbându-le la fiecare două zile. Asigură-te că în ziua de dinaintea călătoriei ai postit. Dieta a fost testată în 2002 de trupele din Garda Naţională americană, în drumul spre şi dinspre Coreea de Sud.816 Grupul anti-jet lag a fost de 16, 2 ori mai puţin probabil să simtă oboseala cauzată de diferenţa de fus orar, faţă de celălalt grup.

Dr. Charles Czeisler, fostul preşedinte al consiliului de administraţie al Fundaţiei Naţionale pentru Somn, a ridicat problema unui alt pas greşit pe care îl facem adesea când călătorim: pornim la drum deja obosiţi. „Cei mai mulţi oameni aleargă, de obicei, de colo-colo cu o zi sau două înainte de o călătorie. Deci, tind să fie deja privaţi de somn, chiar dinainte de a pune piciorul în avion, ceea ce le complică şi mai mult starea” 817, a explicat medicul. În plus, este bine să evităm zborurile de noapte[52]. În schimb, a sfătuit Czeisler, este mai bine să zburăm după-amiaza, dacă ne îndreptăm spre vest şi dimineaţa,

52 în original, red-eye flight (zbor cu ochi roșii), termen care se referă la un zbor de avion care pleacă noaptea târziu și aterizează a doua dimineața, având ca efect o stare avansată de oboseală. (N. trad.)

dacă ne ducem spre est.

„În cele din urmă, companiile aeriene şi-au dat seama de această problemă, astfel că acum există o mulţime de zboruri în Europa pe timp de zi”, a explicat Czeisler. Dacă trebuie să iei un zbor de noapte, medicul sugerează să încerci să tragi măcar un pui de somn cu o zi înainte: „Un pui de somn înainte de a fi epuizat poate reduce efectele adverse provocate de statul treaz într-un moment nepotrivit al zilei. De aceea considerăm somnul de după-amiază profilactic”.

Deloc surprinzător, avem acum la îndemână şi tehnologii care să ne ajute să luptăm împotriva oboselii cauzate de diferenţa de fus orar. Cercetătorii de la Universitatea din Michigan sunt în curs de a dezvolta o aplicaţie numită Entrain, care foloseşte matematica sofisticată şi analiza datelor pentru a le spune utilizatorilor cum şi când să utilizeze lumina pentru a-şi schimba mai rapid ciclul de somn în locul în care au aterizat.818 Există şi Re-Timer, un fel de ochelari care pot fi folosiţi nu doar de călători, ci şi de persoanele care lucrează în schimburi şi au nevoie să facă ajustări regulate ale ritmului circadian, mai ales în timpul iernii.819 Purtat la ochi, acest dispozitiv expune utilizatorul la o simulare de lumină în aer liber, care, folosită dimineaţa, resetează ceasul intern al organismului, astfel încât să putem adormi la ora potrivită.

Un alt mod de a lupta împotriva *jet* Zfig-ului este să nu ne adaptăm deloc la ora locală. „Pentru o călătorie scurtă, nici nu are rost să încercăm să ne adaptăm la noul fus orar” 820, este de părere dr. Chris Winter, director medical al Clinicii de Neurologie şi Medicină a Somnului din Charlottesville. „În schimb, mai bine încerci să faci lucruri prin care să îi transmiţi organismului ideea că excursia nici nu a avut loc”, a explicat Winter. În funcţie de ce alegi, acest lucru înseamnă să rămâi pe fusul orar de acasă şi să stai până mai târziu sau să mergi la culcare cu câteva ore înaintea localnicilor, bineînţeles cu orele de trezire aferente. „Dacă eşti în vacanţă, ar trebui să-ţi pui

această întrebare, la care mulţi oameni nici nu se deranjează să se gândească: există vreun motiv pentru care ar trebui să mă adaptez noului fus orar? Oamenii se simt constrânşi să-şi schimbe programul odată ce îşi dau ceasul înainte sau în urmă, dar nu este întotdeauna necesar şi nici nu este întotdeauna o idee bună” 821, a comentat dr. Charles Czeisler.

Sfatul meu, bazat pe ceea ce a avut efect pentru mine în numeroasele călătorii şi schimbări de fus orare, se rezumă la a-mi aranja programul astfel încât să am timp pentru somn, chiar dacă asta înseamnă să includ o zi în plus pentru călătorie. Am vorbit cu mulţi directori care zboară în jurul lumii şi intră în şedinţe epuizaţi şi incapabili să rămână treji. Ei ajung adesea să jignească nişte colegi care poate au lucrat săptămâni la rând ca să pregătească o prezentare pentru acea şedinţă.

Dar cum rămâne cu zborul în sine? Deşi companiile aeriene nu îl fac întotdeauna mai uşor, există unele lucruri care te ajută să-l inviţi pe Moş Ene pe la gene. Ca să recunosc cinstit, eu sunt un pic obsedată – OK, obsedată de-a dreptul – şi fac tot ce îmi stă în putinţă pentru ca zborurile mele să includă şi condiţii bune pentru somn. Asta pentru că trebuie să călătoresc atât de mult şi am învăţat de-a lungul timpului că un pic de pregătire îmi este de mare ajutor. Am echipamentul pentru dormit permanent pregătit în bagajul de mână: o mască pentru ochi, căşti, dopuri de urechi, ceaiuri de plante (inclusiv lavandă şi lemn dulce) şi perna mea preferată pentru gât. Aleg să mă îmbrac întotdeauna confortabil, chiar dacă este un zbor scurt şi port doar pantofi fără toc atunci când călătoresc. Apropo, de ce poartă unele femei tocuri înalte când zboară cu avionul? Am văzut nenumărate femei purtând pantofi stiletto prin terminale de aeroport, o privelişte la fel de exotică precum o turmă de struţi prin savană.

Adevărul cel mai apăsător în ce priveşte călătoria cu avionul este că nu avem niciun control asupra unei mari părţi a acestei experienţe. Variabile precum turbulenţele,

bebeluşii plângăcioşi, vecinii de scaun cu limbariţă şi personalul de zbor care ne zgâlţâie din când în când ca să ne întrebe dacă dorim un ceai pot contracara chiar şi planuri de somn bine puse la punct. Betty Thesky, autoarea *Betty in the Sky with a Suitcase*, ne-a avertizat cu înţelepciune să nu ne facem speranţe prea mari. „Pasagerii au adesea aşteptări nerealiste cu privire la un zbor care va dura toată noaptea. Ei îşi spun «voi dormi în avion şi voi coborî pregătit să cuceresc munţii», dar destinaţia lor este la mii de kilometri depărtare” 822, a comentat Thesky. Având în vedere că nu ştii cât de odihnit vei fi când aterizezi, cel mai bine este să-ţi permiţi un răgaz şi, pur şi simplu, să dormi, înainte de a-ţi programa şedinţe sau de a intra în forţă în circuitul turistic.

CAPITOLUL 11

Somnul şi locul de muncă J

REVOLUŢIA SOMNULUI a ajuns, în cele din urmă, şi la locul de muncă. Nu este încă în plină desfăşurare, dar avem dovezi la tot pasul. Desigur, somnul a fost aruncat de pe piedestal tot la locul de muncă, în timpul revoluţiei industriale. Acum, însă, lumea corporatistă realizează costurile ridicate ale privării de somn asupra productivităţii, asupra sănătăţii şi, într-un final, asupra profitului. Trăim într-un moment diferit de cel când George Costanza, personajul din *Seinfeld*, a trebuit să construiască un „pat-birou” special, pentru a-şi păstra secret obiceiul de a trage un pui de somn.823 Cu toate acestea, ne definim adesea prin munca noastră şi ne ajustăm restul vieţii pentru a ne conforma programului de lucru. Din cauza asta, devine mult mai uşor să ne schimbăm şi obiceiurile legate de somn, dacă avem politici de muncă care le susţin şi o cultură de afaceri care îmbrăţişează somnul. Eu una mă aştept ca o cameră în care să tragi un pui de somn să devină curând la fel de des întâlnită precum sala de şedinţe.

Nu voi uita niciodată cum, într-o dimineaţă, înainte de a-mi schimba viaţa, complet lipsită de somn şi epuizată,

mă târam ameţită dintr-o şedinţă în alta, având agenda plină toată ziua. Când am intrat într-o sală de şedinţe, mi-a sărit în ochi o masă care se întindea pe toată lungimea peretelui din spate. Mă uitam la ea cu jind şi mă întrebam dacă va observa oare cineva dacă mă duc acolo şi mă întind sub ea. La un moment dat, în timpul şedinţei, am început să am halucinaţii cum că m-am dus într-adevăr acolo şi m-am culcat – cam ca pisica lui Schrödinger privată de somn. Abia la sfârşitul şedinţei m-am trezit din reverie şi mi-am dat seama, extrem de dezamăgită, că încă stăteam la masa de şedinţă.

Acest sentiment poate fi, până într-un punct, universal. Şi presiunea de a ne schimba vine atât de la angajaţi, care îşi dau seama că sunt mai productivi când nu se târăsc, nu iau medicamente şi nu arată ca nişte zombi la locul de muncă, cât şi de la angajatori, care îşi dau seama că angajaţi mai sănătoşi înseamnă un profit mai sănătos. Această legătură dintre epuizarea de la locul de muncă şi somnul precar a fost ilustrată de un studiu suedez, care a constatat că „solicitările mai mari de la locul de muncă duc la tulburări de somn, iar tulburările de somn duc la solicitări ulterioare mai mari, stres, mai puţin sprijin social şi un grad mai redus de control”.824

Unele dintre schimbările pozitive din lumea corporatistă sunt motivate de creşterea competiţiei pentru recrutarea şi păstrarea angajaţilor, iar unii lideri de afaceri vor, pur şi simplu, ca firmele să reuşească în timp ce creează o cultură care le permite angajaţilor să prospere. Oricare ar fi motivaţia, somnul ne face mai buni la ceea ce facem, reamintindu-ne în acelaşi timp că suntem mai mult decât meseria noastră.

Paşi mici către flexibilitate

Având în vedere cât de mult timp ne petrecem la muncă, chiar şi când nu suntem fizic acolo, nu este de mirare că locul de muncă şi somnul sunt atât de strâns legate. Orice îl afectează pe unul se răsfrânge şi asupra celuilalt, într-adevăr, munca este principalul motiv pentru

care oamenii taie somnul de pe listă.825 Somnul este afectat nu numai de cât de mult muncim, ci şi de momentul când lucrăm. Cu cât începem serviciul mai târziu, cu atât avem parte de mai mult somn: 20 de minute în plus la fiecare oră.826

Adevărul este că numeroase companii au mai multă flexibilitate decât îşi dau seama. Un studiu din 2015 a constatat că simpla pregătire a managerilor şi a angajaţilor pentru a introduce mai multă flexibilitate şi control personal în programul de lucru poate creşte numărul de ore dormite.827 Atelierele legate de obiceiurile şi tulburările de somn şi testarea angajaţilor de tulburări de somn poate duce, potrivit dr. Carol Ash, „la economisirea a milioane de dolari de către companii".828

Un studiu din 2015 al Universităţii Stanford asupra muncitorilor chinezi a constatat că cei care lucrau de acasă au avut o productivitate mai mare cu 13 la sută.829 Principalul motiv era prezenţa a mai puţine distrageri. „Sfatul nostru este ca firmele să fie cel puţin deschise să îşi lase angajaţii să lucreze de acasă, ocazional, pentru a le permite să se concentreze asupra unor proiecte şi sarcini individuale", scriu autorii studiului, Nicholas Bloom şi John Roberts, în *Harvard Business Review.830*

Munca de acasă era cândva asociată cu persoanele fizice autorizate şi întreprinderile mici. Dar multe companii mari îşi dau seama, în prezent, de valoarea sa. Potrivit Biroului de Recensământ american, peste 13 milioane de persoane au lucrat cel puţin o zi pe săptămână, la domiciliu, în 2010, o creştere de 45 de procente din 1997.831 în Marea Britanie, în 2014, 13, 9 la sută din totalul angajaţilor au lucrat de la domiciliu – cea mai înaltă rată pentru această ţară de când au început să fie colectate astfel de date.832

Dacă încă mergi zilnic la serviciu, trebuie să ştii că somnul îţi este influenţat de diverşi factori. Un studiu din 2014 realizat de Universitatea Northwestern în colaborare cu Universitatea Illinois din Urbana-Champaign a

descoperit că angajaţii ale căror birouri aveau ferestre dormeau cu patruzeci şi şase de minute mai mult în fiecare noapte decât colegii de serviciu fără acces la lumină naturală.833 „Există tot mai multe dovezi că expunerea la lumină în timpul zilei, în special dimineaţa, este benefică pentru sănătate, prin efectele sale asupra stării de spirit, a vigilenţei şi a metabolismului" 834, a explicat autorul studiului, dr. Phyllis Zee.

La *Huff Post*, au fost mulţi sceptici când am instalat pentru prima dată camere de somn în New York, în 2011. Angajaţii erau reticenţi că vor fi văzuţi îndreptându-se spre camera de dormit într-o redacţie agitată din „oraşul care nu doarme niciodată". Acum camerele sunt mereu pline şi am început să răspândim camere de somn în întreaga lume, începând cu biroul nostru din Londra. Tot mai multe companii, printre care se numără Ben & Jerry, Zappos şi Nike, şi-au instalat camere de somn sau urmează să o facă.835

Chiar şi industria IT, care a fost un centru al epuizării şi surmenajului, îşi schimbă acum atitudinea. Karen May, vicepreşedinte al Departamentului Dezvoltare la Google, a ajutat la construirea faimoasei culturi de lucru favorabile angajaţilor.836 Dar pentru toate schimbările pe care le-a pus în aplicare şi toate studiile ştiinţifice citite despre importanţa somnului, ea şi-a pus somnul pe plan secund. „Faptul că nu dormeam suficient mi-a permis să lucrez mai mult, să spun «da» mai des şi să nu fac unele alegeri dificile între diferite părţi importante din viaţa mea", a spus ea. Dar acum câţiva ani, la cină, după ce am început să vorbesc cu ea despre somn, Karen şi-a dat seama că pur şi simplu nu merită. „Când sunt obosită, sunt ciufută, plină de resentimente şi arţăgoasă – nu aşa vreau să trăiesc", mi-a mărturisit.

Iată mai jos câteva dintre sfaturile pe care Karen ni le dă pentru un somn mai lung şi mai odihnitor:

Concentrează-te pe cantitate. Trebuie să obţii mai întâi elementele de bază. Dacă nu stai mai mult în pat, nu

poţi dormi mai mult. Pentru mine, asta a însemnat să merg la culcare cu 10 minute mai devreme, apoi cu încă 10 şi aşa mai departe.

Concentrează-te pe calitate. Am descoperit două lucruri care au făcut diferenţa: am fost mai atentă la ce mănânc şi ce beau după-amiaza şi seara (fără cafele cu lapte după-amiaza!) şi am făcut altceva decât să muncesc înainte de a adormi, de exemplu, sudoku sau intégrame.

Fii responsabil. E important să ai ajutor. În cazul meu, Arianna mi-a fost antrenor personal de somn. Mi-o imaginez cum povesteşte despre alegerile dificile pe care le-a făcut ca să doarmă suficient, ceea ce mă motivează să fac acelaşi lucru. Şi, în dimineaţa minunată în care mă trezesc mai odihnită (bine, nu în fiecare zi) mi-o imaginez zâmbind şi spunând: „Oh, bravo, draga mea, te-ai odihnit!”

Intră în horă şi joacă până la capăt. Schimbarea nu este niciodată o linie dreaptă, iar încercarea de a dormi mai mult nu face excepţie. La muncă, apar mereu lucruri de care vreau să mă ocup. Sunt cu familia şi prietenii şi nu vreau să plec de la petrecere. În unele nopţi, pur şi simplu nu dorm bine, dar îmi reamintesc că aceasta este o cursă lungă şi micile schimbări pe care le fac contează.837

Brian Halligan, CE-O şi fondator Hubăpot, un software de marketing şi vânzări, a instalat o cameră de dormit la sediul companiei şi mărturiseşte că unele dintre cele mai bune idei i-au venit după un pui de somn: „Într-o lună tipică, fac o mulţime de lucruri mediocre, dar, din când în când, vin cu o idee foarte bună. Poate voi veni cu două într-o lună. Acestea două se întâmplă, inevitabil, fie când pun capul pe pernă, după ce trag un pui de somn, sau sâmbăta dimineaţa, când mă trezesc fără grabă. Încerc să fac loc cât mai des somnului în viaţa mea”. 838

Această filosofie este împărtăşită şi de Ryan Holmes, fondator şi CEO Hootăuite, o platformă de social media management (pe care o folosesc pentru a programa mesaje pe Twitter şi pe Facebook când călătoresc că pot rămâne conectată acasă, fără a fi nevoie să stau până târziu).839

Holmes şi-a instalat o cameră pentru somn, cu paturi perfecte pentru o odihnă de după-amiază şi spune că deja vede progrese în ceea ce priveşte somnul chiar şi printre colegii săi din lumea tehnică: „Multe dintre companiile tehnologice, cunoscute pentru cultura lor de a munci non-stop, au început să ia măsuri ca să le asigure angajaţilor suficient timp pentru somn”. 840 Măsura aceasta este o noutate în lumea IT – în special pentru companii aflate la început de drum, unde există mitul că nopţile albe fac, pur şi simplu, parte din poveste.

Shampa Bagehi, fondator şi CTO a doua companii de software din Bay Area, a explicat cât de uşor este să ne sacrificăm somnul dacă nu facem din el o prioritate: „Între gestionarea lansării de produse, jonglarea cu mai multe proiecte pentru clienţi, lucrul cu echipe de pe două continente şi responsabilităţile pe care le implică a fi mama unei fetiţe de şcoală, viaţa poate părea aglomerată. Şi aşa cum se întâmplă întotdeauna în astfel de cazuri, somnul este primul care are de suferit. Pe măsură ce afacerile au crescut, a crescut şi volumul de muncă, iar numărul de ore pe care le dormeam scădea pe zi ce trecea. Nu m-am plâns, crezând că e ceva necesar, chiar normal… Nu e chiar muncă, atâta timp cât îţi place ce faci, nu? Epuizarea şi oboseala sunt pentru alţii, pentru cei cărora nu le place ce fac. Dar eu îmi ador munca, aşa că nu pot fi epuizată, nu?” 841

Ea a citit despre pericolele epuizării şi a urmărit un interviu în care povesteam cum am ajuns eu la colaps din cauza epuizării. Nu a făcut legătura cu propria viaţă până într-o noapte, când totul s-a schimbat. „M-am trezit în mijlocul nopţii pe podeaua rece din baie şi mă întrebam cum am ajuns acolo, a povestit ea. Zgomotul puternic pe care l-am auzit era capul meu, care se prăbuşise pe podea. Am simţit cum se formează un cucui dureros. Nu ştiam cât timp am stat acolo inconştientă şi habar n-aveam ce urma să mi se întâmple. Dar mai târziu, când zăceam întinsă pe pat şi îmi cream o listă mentală de posibile boli pe care le

am, mi-am amintit de acel TED Talk al Ariannei. Acela a fost momentul meu *Evrika*, cel în care mi-am dat seama că am avut o «experienţă Arianna Huffington». Am mers la medic pentru a exclude orice probleme de sănătate, dar în inima mea ştiam că stilul de viaţă pe care îl ducea avea nevoie de o schimbare drastică". De atunci, ea a început să doarmă mai mult şi a ajuns la aceeaşi concluzie ca şi mine: „Am descoperit că nu trebuie să faci schimbări majore pentru a vedea beneficiile; chiar şi paşii mici contează foarte mult".

Alicia Hansen, antrenor de nutriţie integrativă din Australia, s-a trezit la realitate într-un mod la fel de dureros. „În martie 2014, m-am trezit pe gresia rece din bucătărie, singură, la miezul nopţii. O durere intensă îmi clocotea prin pomeţi şi cap. Nu puteam vedea şi nici nu mă puteam mişca" 842, a povestit Hansen. Ea a leşinat din cauza epuizării şi a avut nevoie de o intervenţie chirurgicală reconstructivă pentru obraz şi ochi. „Am acum plăci de metal care îmi ţin pomeţii şi ochiul. După operaţie am fost imobilizată la pat pentru o lună şi nu mi-am putut ţine în braţe sau îmbrăţişa copiii. M-am simţit complet neajutorată", a mărturisit femeia. Aşa că a început să facă schimbări în viaţa ei: „Mi-am luat înapoi timpul meu pentru odihnă. Opt ore de somn în fiecare noapte au devenit non-negociabile. Asta mă face mai productivă, mai puţin stresată, mai capabilă să-mi menţin metabolismul şi sistemul imunitar sănătoase şi îmi dă mai multă energie şi putere… Mă simt conectată cu mine însămi şi cu cei din jur şi, pentru prima dată, simt că îmi trăiesc viaţa cu un scop", a mai spus Hansen.

Victimele privării de somn sunt numeroase şi în lumea artei. Hans Ulrich Obrist, unul dintre directorii de expoziţii şi programe de la Galeriile Serpentine din Londra, a fost atât de fascinat de productivitatea lui Honoré de Balzac, care bea până la cincizeci şi două de ceşti de cafea pe zi, încât a încercat să imite acest mod extrem de a trăi şi a lucra, până când s-a prăbuşit.

„Consideram somnul o pierdere de timp, pentru că am această curiozitate insaţiabilă de a învăţa şi simt mereu că nu am suficient timp pentru a citi, a cunoaşte şi a scrie. Acum însă, nu îl mai consider o pierdere de timp, pentru că, de când dorm, visez. Acum înţeleg că somnul este o necesitate, inclusiv de a ne descoperi ceasul intern pentru a-l folosi cât de bine posibil, mai degrabă decât să încercăm să mergem împotriva lui”, mi-a povestit Obrist.843

Rar trece o zi în care nu primesc un e-mail, citesc despre sau mă întâlnesc cu cineva care s-a prăbuşit din cauza epuizării şi care, la fel ca mine, vorbeşte încontinuu despre puterea fantastică a somnului. La un prânz în Los Angeles pentru un interviu cu Jennifer Aniston, managerul ei, Aleen Keshishian, m-a luat deoparte. „Vezi semnul ăsta de pe nasul meu? m-a întrebat. Ce ţi s-a întâmplat ţie am păţit şi eu. M-am prăbuşit din cauza epuizării şi m-am trezit într-o baltă de sânge”. 844 Deci, se pare că am reuşit să devin purtătorul de cuvânt al Organizaţiei Naţionale de Leşin şi Spart Faţa, dar, aşa cum spune proverbul, dacă pot salva o faţă…

Dacă m-ar pune cineva să aleg, nu aş da nici măcar o noapte de somn pentru şansa de a face mai mult profit.845

Warren Buffett, Scrisoare către Acţionarii Berkshire Hathaway, 2008

Liderii din domeniul afacerilor au început acum să vorbească public despre rolul somnului în luarea celor mai bune decizii, precum şi creşterea unei afaceri. Sigur, există încă multă lăudăroşenie în domeniul acesta cu privire la trezitul dis-de-dimineaţă („Ne putem întâlni pentru micul dejun la ora 6 dimineaţa?” „Hei, sună grozav, deşi e cam târziu pentru mine… Mai bine, merg întâi la sală şi apoi dau câteva telefoane în Europa.”). Dar există mai mulţi lideri dispuşi să pună somnul pe primul loc, inclusiv CEO-ul Microsoft Satya Nadella, care a spus că este cel mai în formă după opt ore de somn.846

La locul de muncă, schimbările au loc la toate

nivelurile, de la directori până la stagiari. Goldman Sachs le-a interzis stagiarilor de pe timpul verii să stea peste noapte la birou, limitându-le orele de lucru de la 7 dimineaţa până la miezul nopţii (în lumea finanţelor, acesta este un progres).847 Banca a angajat chiar şi experţi în somn. (Şi da, experţii sunt acolo pentru a-i ajuta bancheri să doarmă mai mult, nu mai puţin.848) Mai este drum lung de străbătut, dar e clar că până şi instituţii faimoase pentru privarea de somn recunosc, în sfârşit, că lucrurile trebuie să se schimbe.849

Ca şef al resurselor umane la Linkedin, Pat Wadors ştie foarte multe despre productivitate. Iar pentru ea, productivitatea merge mână-n mână cu un somn bun. „Trezirea după opt ore mă pregăteşte perfect pentru ziua care urmează. Pot da tot ce am mai bun de-a lungul zilei", a explicat ea pe *Huff Post*. *S5*° Deoarece lucrează în domeniul resurselor umane, e conştientă de cât de răspândit este mitul că privarea de somn înseamnă dedicare. „Crede-mă, nu-ţi face nimeni statuie dacă te lauzi că dormi doar patru sau cinci ore în fiecare noapte", a mai scris ea. „Aud această poveste de prea multe ori. Dar ceea ce aud cu adevărat este că pentru tine e în regulă să-ţi distrugi sănătatea şi să nu ai cele mai bune performanţe la locul de muncă sau acasă".

Pentru Wadors, la fel ca pentru mulţi dintre noi, somnul nu a fost întotdeauna o prioritate, dar spre deosebire de mulţi dintre noi, ea a fost conştientă de consecinţe: „Fără o noapte de odihnă, eram mult mai emotivă, mai puţin rezistentă, mai puţin concentrată şi mai nerăbdătoare. Ca lider, acesta nu este un lucru bun". 851 în urmă cu câţiva ani, ea s-a hotărât să facă din somn o prioritate. Wadors mărturiseşte că încă lucrează la asta, dar simte că merge în direcţia bună: „Mi-am primit porţia de opt ore de somn noaptea trecută şi mă simt minunat! Am energie, am râs mai mult astăzi şi am fost într-adevăr «prezentă» pentru cei din jurul meu. Şi mai important, m-am bucurat de zi şi asta s-a văzut în zâmbetele şi în mersul

meu. Este un dar pentru mine, dar şi pentru toţi cei din jur”.

Cu mult timp înainte ca renaşterea somnului să înceapă şi pentru noi, CE-O Amazon, Jeff Bezos – un avangardist în atât de multe moduri – vorbea despre importanţa de a dormi opt ore. „Sunt mai vioi şi gândesc mai clar”, a declarat acesta pentru *The Wall Street Journal*. „Mă simt mult mai bine pe parcursul zilei dacă am dormit opt ore”. 852 în acelaşi articol, investitorul Marc Andreessen a vorbit despre lecţiile învăţate în perioada lipsită de somn în care a lansat Netscape: „Îmi petreceam toată ziua dorindu-mi să pot merge acasă înapoi în pat”. 853 Acum, Andreessen ştie cum poate să scoată ce e mai bun din el însuşi: „Mă pot descurca fără prea multe probleme cu şapte ore şi jumătate de somn. La şapte, deja încep să mă resimt. Şase sunt sub limita optimă. Cinci sunt deja o mare problemă. Iar la patru sunt cu siguranţă zombi”.

Denise Morrison, CE-O Campbell Soup, este de multă vreme o susţinătoare a somnului. „Este esenţial pentru mine să dorm opt ore în fiecare noapte pentru performanţă maximă – ca să-mi restabilesc energia, să-mi odihnesc creierul extrem de activ şi să mă trezesc întinerită” 854, mi-a explicat ea. Preşedintele Google, Eric Schmidt, doarme opt ore şi jumătate pe noapte.855 Ca posesor al brevetului de pilot, este deosebit de conştient de pericolele oboselii.856 La Aetna, companie care activează în domeniul serviciilor medicale, CE-O Mark Bertolini a devenit faimos pentru politicile instituite.857 Până în prezent, peste 13.000 de angajaţi au participat la programele lui, care includ yoga, meditaţie şi antrenamente de *mindfulness*. Nivelul lor de stres s-a redus cu 28 la sută, iar calitatea somnului a crescut cu 20 la sută.

Probleme tehnologice, soluţii tehnologice în epoca smartphone-urilor, muncitul peste program nu înseamnă neapărat să stai până târziu la birou. Acum, ne ducem

munca oriunde am merge, în buzunar sau în geantă. Faptul că dispozitivul de comunicare folosit pentru viaţa personală este şi un portal către viaţa profesională ne face să nu ne oprim niciodată din muncă. Da, puteţi închide oricând telefonul, dar puţini dintre noi fac asta. Din fericire, există politici în curs de adoptare care ne vor ajuta.

În Germania, în speranţa de a inspira companiile din întreaga ţară, fostul ministru al Muncii Ursula von der Leyen – acum ministru al Apărării – a stabilit un protocol extrem de clar pentru personalul ei cu privire la utilizarea telefoanelor de serviciu după program. „Este în interesul companiilor ca angajaţii să se poată deconecta de la serviciu. În caz contrar, pe termen lung, ei se vor epuiza. Tehnologiei nu ar trebui să i se permită să ne controleze şi să ne domine viaţa. Noi ar trebui să controlăm tehnologia” 858, a explicat von der Leyen. Urmându-i exemplul, succesoarea sa la cârma Ministerului Muncii, Andrea Nahles, a comandat un studiu care să examineze consecinţele, inclusiv economice şi psihologice, ale stresului provocat de muncă.859 între timp, Nahles a declarat că susţine legislaţia care interzice angajatorilor să-şi contacteze angajaţii după program.860 Producătorul auto german Volkswagen a făcut primul pas, dezactivând serverele de e-mail ale companiei la treizeci de minute după terminarea programului de lucru861, iar alte companii germane, cum ar fi BMW şi Deutsche Telekom, au politici similare.862

Printr-o înţelegere între sindicate şi patronate, Franţa a stabilit norme prin care angajaţii din companiile digitale şi din domeniul serviciilor de consultanţă să-şi poată opri telefoanele după program.863 La modul ideal, toate aceste modificări nu vor fi puse în aplicare prin legi, ci vor veni de la sine, pe măsură ce cultura corporatistă va evolua.

Acest nou consens mondial cu privire la nevoia de a lua o pauză de la vieţile noastre mereu conectate aduce

într-un fel cu mişcările reformatoare ale forţei de muncă din secolul al XIX-lea şi începutul secolului XX. Doar că acum o mare parte din luptă nu este doar împotriva angajatorilor, ci şi împotriva propriei dependenţe de tehnologie şi conectivitate.

Această nouă mişcare sindicală a timpului nostru digital încă îşi aşteaptă sloganul – propria versiune a sloganului „Opt ore de lucru, opt ore de odihnă, opt ore pentru ceea ce ne dorim". Dacă şi când vom avea un slogan va fi comunicat cel mai probabil pe Twitter, Instagram şi Snapchat. „Angajaţi din toată lumea, deconectaţi-vă! Angajaţi din toată lumea, reîncărcaţi-vă!"

Toţi putem face paşi pentru a accelera această schimbare, dar ca să avem cu adevărat succes este nevoie de o schimbare la vârf. Consiliile de administraţie trebuie să îşi dea seama că un CEO cari se laudă că doarme doar patru ore pe noapte spune, de fapt, că ia decizii în stare de ebrietate. Liderii noştri trebuie să înţeleagă că acesta nu este demn de laudă. Ba din contră, este un semnal de alarmă.

Când investitorii cu capital de risc şi investitorii de tip „îngeri" aud propunerile de vânzări, împreună cu planurile de sustenabilitate şi viabilitate a unui produs de afaceri, ar trebui să verifice dacă echipa respectivă are şi planuri de sustenabilitate pentru propria viaţă. Poate avem nevoie de *Arena Leilor* pentru asta. Eu mă bag!

* în original, *Shark Tank*, emisiune americană în franciză, unde diverşi concurenţi îşi prezintă ideile de afaceri unor investitori, care aleg în cine să investească. Similară emisiunii *Arena Leilor*, de la TVR. (N. trad.)

CAPITOLUL 12

De la Hollywood şi Washington, la spitale şi hoteluri: descoperind puterea somnului

ÎNCĂ UN SEMN că somnul este la modă ar fi faptul că e acceptat cu entuziasm de cei care *decid* ce este modern: industria modei. Este normal ca un domeniu care ne ajută să arătăm bine să aibă un cuvânt de spus şi cu

privire la somn – unul dintre cele mai eficiente instrumente pe care le avem la îndemână ca să ne simţim şi să arătăm mai bine.

Pentru actori, modele şi animatori, să aibă grijă de ei înşişi face parte din fişa postului, iar somnul este la mare cinste. Indiferent de părerea noastră despre vedete sau despre această cultură obsedată de fiecare mişcare personală şi profesională a lor, trebuie să recunoaştem că aprecierea acestora faţă de somn şi recunoaşterea beneficiilor sale îi pot influenţa pozitiv pe fani. Bineînţeles, succesul le oferă resurse pe care majoritatea nu şi le pot permite, însă concluzia rămâne în picioare: putem face şi noi paşi în direcţia potrivită şi să-i acordăm somnului prioritate.

Bobbi Brown, fondatorul Bobbi Brown Cosmetics, este conştientă de valoarea somnului.864 Se trezeşte devreme, la ora 6 dimineaţa, şi se duce la culcare tot devreme.

„Somnul şi odihna, fericirea şi viaţa sănătoasă te fac să devii cea mai frumoasă” 865, consideră ea. Supermodelul Karlie Kloss este de acord. „Somnul, spune ea, este cel mai bun şi cel mai generos lucru pe care îl poţi face singur pentru tine. Somnul ne asigură frumuseţea”. 866 întrebată cum îşi menţine sănătatea şi cum de arată aşa bine, Cindy Crawford a spus: „Dacă mă uit la mine acum 25 de ani, cu siguranţă totul a început cu somnul… Somnul este momentul când corpul se reface”. 867

Christina Aguilera este de părere că „oamenii aruncă banii pentru poţiuni pentru înfrumuseţare, dar o noapte bună de odihnă face minuni cu adevărat” 868, în timp ce vedeta de reality show transformată în creatoare de modă Lauren Conrad spune că „există un motiv pentru care i se spune «somn de frumuseţe». Între şapte şi nouă ore de somn pe noapte îţi pot îmbunătăţi semnificativ aspectul”. 869 Şi Gwyneth Paltrow consideră somnul un „lucru important” în viaţa ei. „Nu dorm întotdeauna suficient, şi când nu o fac, arăt de parcă m-a lovit trenul”, a declarat

ea.870

Şi dacă la noapte sufletul meu îşi va găsi pacea în somn, şi cufundat va fi de tot în uitare, iar dimineaţa se va trezi înviorat ca un boboc de floare atunci mă voi fi îndumnezeit din nou şi voi fi fost din nou creat.

D. H. Lawrence, „Shadows” 871

„Somnul este arma mea… încerc să dorm opt ore pe noapte”, a declarat Jennifer Lopez.872 „Cred că uneori suntem atât de prinşi de ceea ce urmează să facem, încât uităm care sunt lucrurile esenţiale în viaţă. Îmi preţuiesc timpul rezervat pentru somn. Este la fel de important ca şi mâncarea sau exerciţiile fizice”, a explicat vedeta.873 Pentru Beyoncé, „definiţia frumuseţii” este să aibă „pace, fericire şi sănătate. Şi nu poţi avea niciunul dintre aceste lucruri fără somn”. 874 Jane Fonda crede că frumuseţea ei fără vârstă se datorează somnului: „Nu este o formulă secretă. Mă asigur că dorm opt sau nouă ore pe noapte”. 875

În *Manualul trupului*, Cameron Díaz scrie că programul ei plin de călătorii a învăţat-o cât de importante sunt ritualurile de noapte: „Nu păstrez niciun fel de electronice în dormitor. Port o mască pentru somn şi am nevoie de un spaţiu întunecos şi liniştit. Prin somn, corpul meu ia o pauză, astfel încât să se poată restabili, repara şi regenera. Când dorm destul, memoria mea este mai clară. Mă pot concentra. Şi organismul meu este mai capabil”. 876

În *Yes Please*, Amy Poehler dă lucrurilor o nouă perspectivă: „Somnul îţi poate schimba viziunea asupra vieţii. Un somn bun te poate ajuta să îţi dai seama că nu trebuie să te desparţi de cineva, că îţi judeci un prieten prea aspru, că vei câştiga acea cursă sau joc sau că vei obţine slujba dorită. Somnul te ajută să câştigi la jocul vieţii”. 877

Politica somnului: considerăm că somnul nostru este de la sine înţeles

În 1940, preşedintele Franklin D. Roosevelt a făcut ceva de neconceput în climatul politic de astăzi.878 Pentru a reflecta la întrebarea presantă dacă America ar trebui să intre în război, el a anunţat că îşi va lua o vacanţă de zece zile, în care va naviga în jurul Caraibilor cu vaporul, lată ce scrisoare a primit din partea soţiei sale, Eleanor: „Mi te

— Cameron Díaz, *Manualul trupului*, trad. Alexandra Macsim, 1 dituia

Lifestyle Publishing, Bucureşti, 2016. (N. trad.) închipui cum dormi şi mănânci şi sper că te odihneşti şi îţi iei o binemeritată pauză, departe de lume”.

Totodată, Harry Hopkins, adjunct al lui Roosevelt, a spus: „Mi-am dat seama că îşi reîncărca bateriile, aşa cum se întâmplă de multe ori când se odihneşte şi nu are griji”. 879 Rezultatul vacanţei lui Roosevelt a fost programul Lend-Lease, în valoare de 50 de miliarde de dolari, prin care Statele Unite acordau arme şi suplimente pentru Marea Britanie, a căror valoare urma să fie returnată după terminarea războiul. După cum a povestit Robert Sherwood, care îi scria discursurile lui Roosevelt, „se poate spune doar că FDR, un artist creativ în politică, şi-a rezervat timp în această croazieră ca să lucreze la modelul unei opere de artă”.880

În 2012, când Hillary Clinton a demisionat din funcţia de secretar de stat – perioadă în care zburase peste 1.500.000 de kilometri în 112 ţări şi, probabil chiar mai epuizant, participase la 1 700 de întâlniri cu liderii mondiali – a discutat despre planurile sale imediate cu Gail Collins, de la *New York Times*, „Vreau doar să dorm, să fac mişcare şi să călătoresc de plăcere”, a spus ea. „Şi să mă relaxez. Sună atât de banal, dar nu am mai făcut asta de 20 de ani. Aş vrea să văd dacă pot să mă dezobosesc” 881, a mărturisit ea. Ce cuvânt extraordinar – „dezobosesc”!

Dovada suplimentară că somnul poate schimbe lucrurile în politică provine dintr-o altă sursă foarte bine plasată, soţul ei, Bill Clinton, el însuşi renumit pentru faptul că funcţiona cu foarte puţin somn în timpul

preşedinţiei. Privind însă în retrospectivă, într-o apariţie la *Daily Show*, în 2007, Clinton a recunoscut importanţa somnului. „Cred că privarea de somn are mult de-a face cu o parte din agitaţia de la Washington. Nu vă puteţi închipui cât de mulţi republicani şi democraţi din Senat şi Camera Reprezentanţilor sunt privaţi de somn în mod cronic”, a spus Clinton.882

Politica, desigur, este maşinăria supremă a lipsei de somn. Liderii noştri nu pot controla mare parte din problemele cu care se confruntă. Dar acesta este încă un motiv pentru care ar trebui optimizaţi factorii pe care îi *au* sub control. Cel mai simplu este să-şi îmbunătăţească procesul de luare a deciziilor dormind suficient. Va rezolva asta instantaneu problemele lumii? Desigur că nu. Vor fi liderii noştri mai pregătiţi să facă faţă acestor probleme, cu mai multă creativitate şi mai multă înţelepciune? Fără îndoială.

Monştrii de sub pat:

Cum ne îmbolnăvesc spitalele

Lipsa de somn ne poate îmbolnăvi, iar dacă nu dormim suficient când suntem bolnavi ne vindecăm mai greu. Totuşi, este surprinzător că spitalelor le-a luat atât de mult timp să îşi dea seama de acest adevăr. Sistemul nostru medical se laudă cu tehnologie şi echipamente medicale avansate. Dar, de prea mult timp, unul dintre cele mai puternice instrumente de vindecare a fost complet neglijat.

Dacă ai petrecut câteva nopţi în spital, ştii cât de greu este să prinzi o noapte întreagă de somn – zgomotul alarmei, al bipurilor şi al buzz-urilor, la care se adaugă lumini puternice şi schimbări de tură, când pacienţii, ameţiţi de somn, trebuie să răspundă la diverse întrebări, în puterea nopţii. Toate acestea, pe lângă durerea şi disconfortul cauzate de boala sau rănile efective care te-au adus, până la urmă, la spital.

Organizaţia Mondială a Sănătăţii, care a recunoscut acest lucru ca fiind o problemă de sănătate, recomandă ca

nivelul mediu al zgomotului din spitale să nu depăşească 30 de decibeli.883 Totuşi, studiile au arătat că multe, dacă nu cele mai multe dintre spitale, produc în mod regulat zgomot care depăşește limita stabilită. În 2014, cercetătorii de la Oxford884 au constatat că nivelurile de zgomot din unităţile de terapie intensivă885 analizate depăşeau 85 de decibeli – echivalent cu nivelul de zgomot al unei motociclete care trece razant sau al unei bormaşini. Iar zgomote la acest nivel apar de şaisprezece ori pe oră în timpul nopţii. Un studiu al Universităţii din Chicago a arătat că, peste noapte, zgomotele din spital ating un nivel egal cu cel al unui fierăstrău electric. Aşadar, bine aţi venit la spital, unde am creat un mediu de vindecare perfect: o combinaţie între un şantier în construcţie şi un film de groază.

Consecinţele merg dincolo de faptul că suntem mai iritabili şi mai obosiţi din cauza lipsei de somn. Lipsa de somn ne compromite şi recuperarea. Un studiu din 2013 realizat de cercetătorii de la Universitatea John’s Hopkins a constatat că somnul precar îi poate face pe pacienţii din unitatea de terapie intensivă să delireze.886 Cercetătorii de la Universitatea din Chicago au descoperit şi ei că, pentru fiecare oră de somn pierdut din cauza nivelului ridicat de zgomot, pacienţii au prezentat o creştere a tensiunii arteriale de până la şase unităţi.887

Din fericire, mai multe spitale găsesc modalităţi creative de a include somnul în topul tratamentelor medicale. Ca răspuns la scorul scăzut al satisfacţiei pacienţilor, Spitalul St. Luke, din New York, a lansat un program de reducere a zgomotului.888 Un aspect-cheie a fost educarea personalului cu privire la modul în care sunetele deranjante şi tulburările de somn pot duce la niveluri ridicate de stres, confuzie şi probleme cardiace. Nivelurile de zgomot au fost verificate de şase ori pe zi şi, pentru a creşte gradul de conştientizare, au fost instalate monitoare de sunet similare cu semafoarele. Personalul a distribuit pacienţilor dopuri de urechi, a instalat praguri la

uşi, a dat mai încet televizoarele şi telefoanele şi a impus „perioade de linişte” pentru anumite unităţi. După încheierea acestui program, numărul de pacienţi mulţumiţi a crescut de la doi la sută (e greu de imaginat că poţi obţine un scor mai mic de-atât) la 95 la sută.

La spitalul John’s Hopkins, medicii şi personalul au făcut eforturi susţinute pentru a reduce zgomotul pe timp de noapte din Unitatea de Primiri Urgenţe: angajaţii aveau de verificat o listă de lucruri precum diminuarea luminilor de pe holuri şi din camere, planificarea mai atentă a vizitelor medicale pe timp de noapte şi oprirea televizoarelor.889 în 2009, Spitalul Stanford a lansat sistemul „SHHH”, care vine de la Silent Hospitals Help Healing (Spitalele Silenţioase Ajută la Vindecare), prin care fiecare etaj desemnează un „responsabil antizgomot”, însărcinat cu reducerea zgomotului din zonă.890 Iniţiativa „Too Loud”, de la Centrul Medical Newark Beth Israel, din New Jersey, oferă o linie telefonică pentru semnalarea zgomotului, la care pacienţii o pot apela când nivelurile de zgomot sunt prea mari.891

Departamentul pentru Veteranii de Război din New Jersey a realizat un parteneriat cu Planetree, o organizaţie nonprofit care îşi propune să îi ajute pe furnizorii de servicii medicale să ofere îngrijiri centrate pe pacienţi.892 Acesta începe cu intervievarea noilor pacienţi privind obiceiurile lor legate de somn şi oferirea unui „meniu de somn”, care cuprinde o selecţie de instrumente (măşti de ochi, dopuri pentru urechi, dispozitive *white-noise*, aromoterapie şi pături cu încălzire). Aceste schimbări mici şi eficiente din punct de vedere al costurilor pot îmbunătăţi semnificativ somnul şi starea sănătăţii. „Somnul este o sursă puternică de rezistenţă… Trebuie să începem să trecem somnul pe lista tuturor celorlalte lucruri pe care le facem pentru a-i vindeca pe pacienţi” 893, este de părere Orfeu Buxton, profesor de sănătate biocomportamentală la LJniversitatea din Pennsylvania.

Progresele din sistemul medical s-au extins şi la

medici. În mai 2015, un pacient dintr-un spital din Mexic a fotografiat un doctor care dormea la birou în timpul turei de noapte şi a postat poza pe un blog.894 Fotografia a devenit virală în întreaga lume. Medicii au început să se fotografieze unul pe altul dormind, cu hashtag-ul YOT – ambienMeDormi („şi eu am adormit”), pentru a-i face pe oameni să conştientizeze cât de dificil este programul lor.

Treaz la volan

Având în vedere că, aşa cum am învăţat în capitolul despre criza somnului, 60 la sută dintre adulţii din Statele Unite au condus somnoroşi, Academia Americană de Medicină a Somnului a lansat „Treaz la volan”, o campanie educativă pentru şoferi, care şi-a propus să îi înveţe pe aceştia importanţa odihnei.895 Şi în Marea Britanie, şoferii văd pe autostrăzi indicatoare pe care scrie „Oboseala ucide. Ia o pauză”. 896 Cercetătorii de la Universitatea Clemson, din Carolina de Sud, studiază folosirea tehnologiei GPS pentru a detecta devierea unei maşini de la drum din cauza stării de somnolenţă.897 Trebuie subliniat că au apărut tehnologii similare. De exemplu, dacă detectează că maşina iese de pe banda ei, Ford Fusion declanşează o alarmă898, iar „Attention Asist”, de la Mercedes, urmăreşte tehnica şoferului la începutul călătoriei şi o compară apoi cu comportamentul său în trafic.899 Dacă apare o deviaţie substanţială, tehnologia va indica faptul că şoferul are nevoie de odihnă. „Şofatul în stare de oboseală este mortal, dar este şi complet evitabil” 900, a apreciat dr. Nathaniel Watson, preşedintele Academiei Americane de Medicină a Somnului.

Dincolo de „Nu deranjaţi!”: hotelurile şi revoluţia somnului

Dacă vrei cu adevărat să vezi pe ce pune preţ societatea, aruncă un ochi la piaţa de desfacere. Cea mai clară dovadă a revoluţiei somnului este intensificarea concurenţei între hoteluri, care se întrec în a oferi cea mai bună experienţă în ceea ce priveşte odihna. Lucrurile însă

nu au stat întotdeauna aşa. În ultimele decenii, odată cu creşterea numărului de hoteluri cu accent pe călătorii în interes de afaceri, strategia era să ai facilităţi de lux – centru de fitness, centru de afaceri, Wi-fi, halate, *concierge*. Totul consta în promovarea unei vieţi sociale în expansiune, cu un bar bine aprovizionat şi un restaurant de renume, cu bucătari faimoşi.

Toate astea sunt minunate, dar există un motiv pentru care sejururile la hotel se socotesc în nopţi – ceea ce majoritatea oaspeţilor îşi doresc, de fapt, este o noapte bună somn. Putem găsi o sală de gimnastică sau o masă excelentă în altă parte. Ceea ce nu putem găsi în afara hotelului când călătorim este somnul. Potrivit lui John Timmerman, cercetător-şef al departamentului de cercetare a experienţei clienţilor şi inovaţie la Gallup, un pat confortabil este una dintre cele mai căutate caracteristici ale hotelurilor, indiferent de nivel. „Având în vedere că aproape unul din trei clienţi este dispus să plătească mai mult pentru un pat mai confortabil, spune el, hotelierii ar trebui să se gândească mai întâi dacă oferă paturi confortabile, înainte de a veni cu îmbunătăţiri mai puţin importante, precum un ceas cu radio nou în camera de oaspeţi sau o baie mai deosebită”. 901

Hotelierii au priceput, în sfârşit, mesajul, iar industria îşi concentrează acum atenţia asupra noului Sfânt Graal: somnul. Opţiunile pentru călătorii obsedaţi de somn merg dincolo cerinţele clasice de a fi cazaţi la un etaj superior şi departe de lifturi.

Una dintre cele mai inovatoare instituţii în ceea ce priveşte odihna este hotelul Benjamin, din New York.902 Benjamin are un *concierge* pentru somn şi a angajat-o pe Rebecca Robbins, cercetător la Universitatea Cornell, pentru a oferi personalului seminare despre cum pot oferi oaspeţilor cel mai odihnitor somn posibil. „Pentru noi, somnul este o afacere”, a explicat Robbins, care, pentru o taxă suplimentară, oferă şi consultaţii personale.

Instrumentele menite să cheme somnul includ oferte

de perne, inclusiv unele care cântă muzică de leagăn, perne pentru femeile însărcinate, pentru cei care dorm pe spate sau pe o parte.903 Există şi un club gratuit pentru copii, Winks Kidzzz Club, care le oferă celor mici o pernă şi un halat de baie, cărţi de citit înainte de a merge la culcare şi un certificat de somn la plecare. Instrumentul meu preferat este, de departe, apelul *gata cu munca*. Acesta este opusul apelului de trezire – de data asta, recepţionerii te sună pentru a-ţi spune că, dacă vrei să te culci la ora potrivită, trebuie să începi să te pregăteşti şi să termini ce ai de făcut. Apoi, îţi oferă chiar şi sfaturi despre cum să te relaxezi.

La urma urmei, pe tot parcursul zilei, puţine sunt întâlnirile la fel de importante ca ora de culcare. (Şi dacă expresia „oră de culcare" ţi se pare puerilă sau jenantă, poţi să n-o foloseşti, dar aminteşte-ţi măcar că nu este nimic copilăresc sau jenant în a te odihni bine.) Totuşi, întâlnirea noastră cu somnul este una la care nu ne deranjează să întârziem zi după zi, noapte de noapte. Dacă ne gândim la somn ca la o întâlnire reală – un fel de şedinţă cu noi înşine – este mult mai probabil să îi acordăm timpul necesar. Având în vedere că acum setăm alarme pe smartphone-uri şi smartwatch-uri pentru lucruri de o importanţă minoră, apelul *gata cu munca* este o idee minunată pe care o putem adopta şi acasă.

Am urcat în pat cu delicateţe, m-am aşezat în mijlocul lui, m-am cuibărit cu grijă şi am suspinat de fericire, total relaxat. Mă simţeam de parcă toată oboseala şi încurcăturile de peste zi m-ar fi acoperit treptat ca o plapumă de o greutate plăcută, care să-mi ţină de cald şi să mă îmbie la somn. Genunchii mi se deschiseseră ca nişte boboci de trandafir în lumina bogată a soarelui, împingându-mi tibiile câţiva centimetri spre capătul patului. Fiecare articulaţie s-a destins complet, lipsită de voinţă şi de vreo utilitate reală.

Flann O'Brien, *The Third Policeman904*

Alte hoteluri, inclusiv Four Seasons905,

Intercontinental906 şi Marriott907, pun şi ele somnul la loc de cinste. Găseşti o listă mai lungă în Anexa C. Desigur, avem încă un drum lung de parcurs – majoritatea facilităţilor şi a ofertelor speciale sunt disponibile numai la hoteluri şi spa-uri de ultimă generaţie, dar nevoia de somn este universală. Aşadar, aştept cu nerăbdare ziua în care facilităţile care îi ajută pe călători să obţină un somn mai odihnitor vor fi supuse unui standard, precum televiziunea şi aerul condiţionat.

CAPITOLUL 13

Suplimentul suprem al lumii sportive

PE MĂSURĂ CE DEFINIŢIA FITNESSULUI s-a extins dincolo de câte greutăţi poţi să ridici, cât de repede poţi alerga sau cât de departe poţi ajunge, sala de sport modernă a început să însemne mai mult decât exerciţii fizice. Antrenorii de astăzi ştiu că recuperarea este un element esenţial al pregătirii de succes, permiţându-ne să revenim în forţă la antrenament. În prezent, recuperarea înseamnă mai mult decât o pauză după ce coborâm de pe banda de alergare – ea ar trebui să cuprindă cât mai mult somn.

Clubul de fitness Equinox lucrează cu cercetători de la UCLA pentru a descoperi relaţia dintre somn şi sport.908 „Filosofia de bază a clubului Equinox este că nu sunt suficiente doar antrenamentele. Cele mai bune rezultate sunt obţinute printr-o combinaţie de exerciţii adecvate, nutriţie şi regenerare – componenta-cheie a acesteia fiind un somn suficient” 909, mi-a spus Liz Miersch, redactor-şef al revistei Q *by Equinox*.

Când am vizitat Soul Cycle, un centru de fitness renumit pentru cursurile sale intense de *spining*, am fost uimită să văd cât de mult susţineau instructorii ideea că somnul este parte a unui regim de viaţă sănătos. „Corpul este ocupat să repare muşchii şi ţesuturile şi să înlocuiască celulele moarte în timp ce dormim, iar pentru sportivi, acest timp este crucial”, a explicat instructorul Kym Perfetto. „Cu cât mă antrenez mai tare, cu atât am mai

multă nevoie de somn”. 910 Sue Molnar, un alt instructor de ciclism, le vorbeşte în mod constant cursanţilor ei despre importanţa unui somn de calitate. „Somnul este totul, a spus ea. Locuiesc în New York. Lucrăm din greu, trăim din greu, mâncăm şi bem din greu, ne antrenăm din greu. *Trebuie* să ne bucurăm de refacerea pe care ne-o oferă un somn de calitate”. 911

Joey González, CEO al companiei Bootcamp, împărtăşeşte aceeaşi părere. „Mâncatul sănătos şi antrenamentele de calitate sunt incomplete fără un somn bun” 912, a explicat el. Această definiţie a fitnessului se răspândeşte rapid.

Odihnă, refacere, rezultate

De vreme ce somnul este adesea îmbinat cu practici precum meditaţia şi *mindfulness*, mulţi oameni încă mai au impresia că este ceva oarecum *new age* şi „alternativ” Această percepţie există în ciuda faptului că (la fel ca în cazul celor mai recente descoperiri despre meditaţie şi *mindfulness*) datele sunt furnizate de lumea ştiinţifică, deloc *new age*, care se bazează pe dovezi şi sunt supuse revizuirilor unor academicieni respectabili. Poate cei care echivalează somnul cu lenea sau cu lipsa de implicare îşi vor da seama de beneficiile lui uitându-se la ce se întâmplă într-o lume în care pragmatismul este la mare căutare şi unde performanţa şi succesul sunt totul – lumea sportivă. Pentru sportivii profesionişti, somnul nu are neapărat legătură cu spiritualitatea, cu echilibrul între viaţa profesională şi viaţa personală, cu sănătatea şi cu starea de bine. Somnul este echivalent cu performanţa. Vorbim aici despre ceva ce funcţionează, despre utilizarea tuturor instrumentelor disponibile pentru a creşte şansele de a câştiga.

Analizând rezultatele sportive, putem vedea exact ce funcţionează şi ce nu. Când vine vorba de noi instrumente performante care să ajute somnul, lumea sportului este ca un uriaş experiment de laborator, unul care are la bază un set de date în permanentă actualizare şi din studierea

căruia putem trage concluzii.

Cei aflaţi în fruntea lumii sportive au ajuns la concluzia că somnul este „drogul” suprem pentru îmbunătăţirea performanţelor – unul care are doar efecte secundare pozitive. Şi multe dintre acestea sunt, desigur, despre recuperare. „Când se antrenează, atleţii au nevoie de mai multe calorii decât majoritatea oamenilor, dar au şi mai mare nevoie de somn. Antrenându-te, îţi depăşeşti limitele corpului, deci ai nevoie de mai mult timp pentru a te recupera” 913, a explicat dr. David Geier, medic sportiv. În regnul animal, puterea somnului este cel mai bine ilustrată de ghepard.914 Acesta este cel mai rapid animal de pe pământ, care poate accelera de la zero la aproape o sută de kilometri pe oră în doar trei secunde –, şi totuşi petrece până la optsprezece ore pe zi dormind.

Lumea sportului şi a fitnessului a recunoscut cu greu beneficiile somnului. Pentru cei a căror performanţă înseamnă mişcare, activitate şi vigilenţă, nu era uşor de acceptat ideea că vor avea un avantaj mărind timpul în care… nu fac nimic. De aceea, până de curând, somnul era considerat timp pierdut, care ar fi putut fi folosit pentru antrenamente.

Pentru antrenorii de fotbal din facultăţi sau cei profesioniştibărbaţii alfa dintr-un sport atât de macho –, privarea de somn a fost mult timp un mod de viaţă. În cartea sa, *Do You Love Football?!: Wining with Heart, Passion, and Not Much Sleep*, Jon Gruden, cel mai tânăr antrenor din Liga Naţională de Fotbal care a câştigat o cupă Super Bowl, şi-a atribuit realizările faptului că dormea doar patru ore pe noapte. El se mândrea că „este, de fapt, unul dintre antrenorii cei mai în vârstă din istoria fotbalului”, dacă „pui la socoteală orele de somn în minus în care a fost activ”.915 Antrenorul George Allen, de la Washington Redskins, a fost printre primii antrenori din Ligă care dormea noapte de noapte la birou. El şi-a făcut un program de şaisprezece ore pe zi şi a spus, la un moment dat: „Timpul liber sunt cele cinci sau şase ore din

noapte în care dormi”. 916

Aceşti antrenori nu-şi dădeau seama că erau prea modeşti: ei au câştigat cel mai probabil în ciuda faptului că nu dormeau, şi nu *datorită*. Din fericire, din ce în ce mai mulţi antrenori şi atleţi recunosc că somnul este esenţial dacă vrei să câştigi. Poţi să fii puternic ca un bivol şi să te antrenezi douăsprezece ore pe zi, dar, dacă uiţi de somn, vei dilua eficacitatea antrenamentelor. Iar ce este valabil pe teren este susţinut şi de ceea ce se întâmplă în laboratoare.

Avantajul competitiv

Chéri Mă, de la Clinica pentru Tulburări ale Somnului şi Laboratorul de Cercetare Stanford, este unul dintre cei mai importanţi oameni de ştiinţă care studiază legătura dintre sport şi somn. În 2002, Mă a realizat un studiu despre efectele somnului asupra performanţei cognitive.

Unii dintre participanţi, care au început un program de recuperare a somnului pierdut, erau şi în echipa de înot de la Stanford. Rezultatele lor le-au întrecut performanţele cognitive. „Mai mulţi studenţi înotători s-au întors în laborator cu un zâmbet larg, după ce îşi bătuseră o serie de recorduri personale” 917, mi-a povestit Mă.

Ca urmare, eforturile ei de cercetare au început să îşi schimbe direcţia.918 Consecinţele negative ale privării de somn, mi-a mărturisit Mă, erau deja bine documentate. Dar ea a devenit intrigată de o altă problemă – „investigarea potenţialelor beneficii ale somnului suplimentar şi dacă îmbunătăţirea obiceiurilor legate de somn poate avea un impact pozitiv şi funcţional asupra performanţei”.

Ea a început cercetările şi a constatat că „mai multe săptămâni de somn prelungit îi ajută considerabil pe sportivi să recupereze somnul pierdut şi au ca rezultat un timp de reacţie mai rapid, niveluri scăzute de oboseală, precum şi îmbunătăţirea rezultatelor performanţei sportive”.919

Unul dintre studiile cele mai apreciate a fost publicat în 2011.920 Mă a rugat unsprezece membri ai echipei de baschet de la Stanford să poarte senzori de somn timp de două săptămâni. Ea le-a înregistrat obiceiurile legate de odihnă (dormeau în medie şase ore şi jumătate în fiecare noapte) şi a făcut şi statistici legate de sprinturi, aruncări libere şi aruncări de trei puncte. Apoi, timp de cinci până la şapte săptămâni, i-a rugat să stea cel puţin zece ore în pat, în fiecare noapte, petrecând cât mai mult timp dormind (ceea ce numim „extinderea somnului”). Media de somn a jucătorilor a crescut până la opt ore şi jumătate, iar performanţele s-au îmbunătăţit semnificativ. Timpii de sprint au fost cu 0,7 secunde mai buni, aruncările libere au crescut cu nouă la sută, iar aruncările de trei puncte au crescut cu 9, 2 la sută. Aceasta este o diferenţă uimitoare pentru astfel de atleţi de elită, iar rezultatele au fost obţinute doar prin mai mult somn. Întreabă orice sportiv pe care îl cunoşti dacă ar vrea să câştige o secundă la sprint sau să-şi mărească performanţa în orice categorie cu aproape 10 la sută şi îi vei capta atenţia. Cercetătorul i-a rugat pe participanţi să povestească şi ce stare de spirit au şi a constatat că aceasta s-a îmbunătăţit în mod semnificativ.

Mă a efectuat un alt studiu pentru a testa efectele extinderii somnului asupra jucătorilor de fotbal de la Stanford.921 Ea a constatat că timpii medii pentru un sprint de optsprezece metri au scăzut de la 4, 7 la 4, 61 secunde, iar timpii medii pentru un sprint de 36 de metri au scăzut de la 4, 99 la 4, 89 secunde. Nivelul de oboseală a jucătorilor în timpul zilei a scăzut, iar vigoarea lor a crescut. „Unele echipe sportive încep să realizeze că există beneficii neexploatate ale îmbunătăţirii somnului sportivilor. Dacă aplică rezultatele cercetărilor privind somnul, pot câştiga un avantaj competitiv”, mi-a dezvăluit Mă.922

Chris Winter povesteşte că a devenit interesat de subiect pentru a-i face pe oamenii obişnuiţi să ia somnul în

serios. „M-am gândit că, dacă pot determina un atlet profesionist să preţuiască somnul, şi fanii lui ar putea face acelaşi lucru”, mi-a spus el.923 Cu siguranţă a funcţionat la sportivi. „Jucătorii învaţă că orele petrecute în dormitor stau la baza îmbunătăţirii fizice şi a obiectivelor nutriţionale”, a explicat Winter.

Chris a demonstrat legătura dintre performanţă şi somn cu atât de mult succes, încât acum multe echipe profesioniste apelează la ajutorul lui în calitate de consultant. De fapt, acesta este unul dintre motivele pentru care a hotărât să nu publice unele dintre rezultatele sale. „Echipele văd ceea ce fac ca pe o cale de a câştiga un avantaj competitiv şi nu vor să-l împartă cu nimeni”, a explicat Winter.924

„N-o zic doar eu”: sportivii de top explică de ce pun somnul pe primul loc

Una dintre primele echipe care au valorificat acest avantaj competitiv este Seattle Seahawks, care a câştigat Super Bowl în 2013 şi era cât pe ce să înregistreze o nouă victorie anul următor. Antrenorul principal, Pete Carroll, este cunoscut nu doar pentru inovaţiile de pe teren, ci şi pentru cele din afara lui. „Când vine vorba despre ştiinţa somnului în vederea unei performanţe optime, am fost norocoşi să lucrăm cu experţi care ne ghidează atât în strategiile fizice, cât şi în cele mintale, pentru a ne ajuta în procesul de recuperare”, mi-a spus Carroll.925

Doi dintre experţii care conduc echipa sa ştiinţifică sunt Sam Ramsden, directorul responsabil de sănătatea şi performanţa jucătorilor, şi Michael Gervais, directorul Departamentului de psihologie sportivă la DISC Sports & Spine Center. împreună, cei doi îi educă atât pe jucători, cât şi pe antrenori cu privire la importanţa somnului. „Oboseala şi performanţa sunt strâns legate, iar somnul este una dintre variabilele importante care îi ajută pe sportivi în eforturile lor susţinute şi în a-şi păstra entuziasmul pe termen lung”, mi-au spus ei.926

Aceasta nu este o noutate pentru fundaşul lui New

Brady Patriots, Tom Brady, care a reuşit să îi bată pe Seahawks în ultimul Super Bowl şi să câştige titlul MVP[53] Brady merge la culcare la ora 20: 30 şi încă reuşește să joace la cel mai înalt nivel, chiar dacă se apropie de patruzeci de ani. „Deciziile pe care le iau se axează mereu pe îmbunătăţirea performanţei. Vreau să fiu cel mai bun posibil în fiecare zi”, a declarat el.927

Echipa Chicago Bears foloseşte o strategie similară.928 Coordonatorul lor de ştiinţă-sport, Jennifer Gibson, îi învaţă pe jucători cum să-şi dezvolte obiceiuri mai bune şi tehnici adecvate de somn, ca metodă de a maximiza performanţa, şi le oferă saltele din spumă cu memorie în timpul cantonamentelor. Fundaşul Pro Bowl Kyle Long a devenit un susţinător entuziast al somnului. „Obţinerea celor opt, nouă ore de somn este la fel de importantă ca ridicarea de haltere şi studierea schemelor de joc, a declarat el. Pot să ştiu toate schemele ca-n palmă. Pot ridica toate greutăţile din lume. Dar dacă dorm doar cinci, şase ore pe noapte, o să am o anumită nesiguranţă şi o să fiu mai lent. Nu-ţi poţi permite asta când încerci să blochezi aceşti ţipi de elită. Spun cu mâna pe inimă că somnul este o armă”.

După cum afirmă fosta vedetă NBA All-Star Grant Hill, „oamenii vorbesc despre dietă şi exerciţii fizice”, dar „somnul este la fel de important”.929 Declarat cel mai bun jucător al sezonului NBA de patru ori, Lebron James a mărturisit că nu doarme mai puţin de douăsprezece ore pe noapte atunci când are antrenamente.930 Steve Nash – şi el premiat cu MVP de două ori – este de părere că „un pui de somn în fiecare zi de meci, fie că ţi-e somn, fie că nu, are nu doar un efect pozitiv asupra performanţei tale în acea seară, ci şi un efect cumulat asupra corpului pe tot parcursul sezonului”.931 Triatlonistul profesionist Jarrod Shoemaker a descris somnul ca fiind „jumătate din

53 MVP, acronim pentru Most Valuable Player, cea mai înaltă onoare în baschetul american, care se acordă de către Asociația Națională de Baschet (NBA) celui mai valoros jucător din sezon. (N. trad.)

antrenament” 932, în timp ce Usain Boit, cel mai rapid om din lume, a explicat: „Somnul este extrem de important pentru mine – trebuie să mă odihnesc şi să mă recuperez pentru ca antrenamentul pe care îl fac să aibă efectele dorite asupra corpului meu”. 933 Jucătoarea de volei Kerri Walsh Jennings, câştigătoare a trei medalii de aur la Olimpiadă, a recunoscut că somnul „este cel mai greu lucru de făcut de pe lista mea, dar întotdeauna se văd rezultate”. 934 Maestrul tenisului Roger Federer îi întrece pe toţi. „Ceva e în neregulă dacă nu dorm unsprezece până la douăsprezece ore pe zi” 935, a povestit el. Înainte de turneul Wimbledon din 2015, el a închiriat două case: una în care să doarmă familia sa şi alta pentru el (şi echipa de antrenament), astfel încât activităţile familiei să nu îi întrerupă somnul.936

Această recunoaştere a impactului pe care o are somnul asupra performanţei este acum un fenomen mondial. În Marea Britanie, clubul de fotbal Southampton are propria aplicaţie de somn, pe care jucătorii o folosesc în fiecare dimineaţă pentru a-şi înregistra somnul din noaptea precedentă.937 în cazul în care un jucător are un nivel mai scăzut al calităţii somnului, oficialii echipei vor interveni. Clubul de fotbal Manchester City are un nou centru de antrenamente în valoare de 200 milioane de lire sterline, care include optzeci de dormitoare.938 Echipa doarme în centru în noaptea dinaintea meciurilor de acasă, ceea ce arată, încă o dată, că antrenorii consideră somnul nu doar necesar pentru antrenamente, ci şi parte integrantă a pregătirii meciului.

Nick Littlehales, antrenor de somn pentru Manchester United, dar şi pentru alte echipe de fotbal şi de rugby celebre, precum şi pentru echipa britanică de ciclism, merge adesea în locul unde urmează să fie cazaţi jucătorii pentru a face schimbări în camerele lor de hotel.939 „Am pregătit diferite echipe pentru Jocurile Olimpice de la Rio, din 2016. O parte importantă a muncii mele este să mă asigur că hotelurile folosite în timpul

desfăşurării meciurilor bifează toate condiţiile la capitolul recuperare", a povestit el.940

La nivelul facultăţilor, realizarea legăturii dintre somn şi performanţă este şi mai importantă, deoarece sportivii sunt mai tineri şi chiar mai susceptibili de a se afla în acea etapă a vieţii „am timp să dorm când voi muri". Iată ce spunea un titlu din 2015 din *Wall Street Journal*: „Fotbalul din facultăţi reacţionează la o nouă statistică: somnul". 941 în 2012, Pat Fitzgerald, antrenor principal de fotbal la Northwestern University, a observat că mulţi dintre jucătorii lui păreau foarte obosiţi în timpul meciurilor de după-amiază.942 Se pare că meciurile aveau loc chiar când jucătorii erau obişnuiţi să tragă un pui de somn. Aşa că antrenorul a introdus o politică de somn obligatoriu în zilele cu meciuri. În acel an, echipa a câştigat zece meciuri, pentru a treia oară în istoria fotbalului din nord-vest. „La început, nu ştiam prea multe despre somn şi am fost doar curioşi, a spus apărătorul Tyler Scott. Dar l-am primit cu braţele deschise şi, după un timp, am devenit experţi cu privire la eficienţa somnului. Începuserăm să ne verificăm zilnic datele legate de somn". 943

Alte echipe au urmat şi ele modelul. În cantonamentul din 2015, Butch Jones, antrenor de fotbal din Tennessee, a introdus o nouă componentă a programului de antrenament – aparatele de monitorizare a somnului şi antrenorii de somn.944 Echipa a lucrat cu râse Science, care îi ajută pe sportivi să-şi îmbunătăţească performanţa prin somn. Fiecărui sportiv i-a fost repartizat un antrenor de somn, care a monitorizat totul – de la timpul pe care jucătorii îl dorm şi cât durează să adoarmă până la calitatea somnului –, iar rezultatele au fost trimise direct către o aplicaţie de pe smartphone. Jucătorii poartă, de asemenea, ochelari de culoare portocalie cu o oră înainte de a merge la culcare pentru a elimina lumina albastră de pe ecrane, care le poate tulbura somnul.945 „Schimbarea acestei culturi universitare a avut un impact

puternic. Lucrurile au trecut de la a vedea cine poate dormi mai puţin şi să reziste la antrenamente la a fi *cool* dacă vii pe teren cu nouă ore de somn la activ", a declarat cofondatorul Leon Sasson.946

La Universitatea din Pittsburgh, antrenorul Pat Narduzzi se asigură că jucătorii lui au parte de suficient somn intrând în dormitoare şi trimiţându-i personal la culcare! „Dăm stingerea la ora 22: 30 şi verificăm paturile la ora 22: 45 în fiecare noapte, pentru că încercăm să îi trimitem la culcare mai devreme... Nu putem închide ochii noaptea în locul lor, dar o poţi vedea pe teren: băieţii noştri se odihnesc mai bine". 947

Performanţă de top, indiferent de fusul orar

Legătura dintre somn şi performanţă nu înseamnă doar să te odihneşti suficient în zilele sau în săptămânile dinaintea unui meci. Aceasta implică şi timpul de joc şi ceasurile biologice ale sportivilor. Ca fani, avem tendinţa să ne gândim că avantajul pe teren propriu se datorează publicului care îşi încurajează echipa şi mediului familiar. Dar un avantaj mai mare ar putea fi faptul că ceasurile biologice ale echipei oaspeţilor sunt adesea date peste cap. Indiferent cât de bine îşi gestionează jucătorii unei echipe somnul acasă, călătoriile le poate submina avantajul.

Acesta a fost unul dintre aspectele centrale ale cercetării lui Chris Winter.948 în medicina somnului, se crede în mod convenţional că durează aproximativ douăzeci şi patru de ore să îţi normalizezi ceasul biologic pentru fiecare fus orar pe care îl traversezi. Pentru a testa asta, Winter şi colegii săi au analizat retroactiv fiecare joc de baseball din Major League timp de zece sezoane (peste 24.000 de jocuri), atribuind fiecărei echipe un indicator al oboselii cauzate de diferenţa de fus orar. Apoi, au folosit datele pentru a prezice, după cum a arătat studiul, „dimensiunea şi direcţia avantajului circadian". Pe scurt, după cum mi-a spus Winter, „am dovedit, practic, ceea ce pariorii pasionaţi ştiau probabil de ani de zile: călătoria afectează performanţa!" 949

Un studiu realizat de cercetătorii de la Universitatea Vanderbilt a ajuns la aceeaşi concluzie. Oamenii de ştiinţă au studiat treizeci de echipe de baseball din Major League pe parcursul sezonului.950 Din aprilie până în septembrie, „disciplina terenului" – capacitatea jucătorului ofensiv „batter" de a-şi da seama ce minge merită să fie lovită – a scăzut. Dacă nu te pricepi la baseball, aşa, ca mine, permite-mi să-ţi traduc: cu cât jucătorii erau mai obosiţi, cu atât era mai probabil să încerce să lovească mingi proaste. „Acest declin este cauzat de oboseala care se dezvoltă pe parcursul sezonului, din cauza unei combinaţii între frecvenţa călătoriilor şi a numărului insuficient de zile libere", a explicat autorul principal al studiului, dr. Scott Kutscher. Deci este un fel de oboseală cumulată cauzată de diferenţa de fus orar. Dar, după cum spune Kutscher, „o echipă care recunoaşte această tendinţă şi ia măsuri pentru a-i încetini sau inversa efectele, adoptând strategii de atenuare a oboselii, poate obţine un avantaj competitiv major".

Chris Winter colaborează cu San Francisco Giants şi cu antrenorul lor principal, Dave Groeschner, din 2009.951 împreună, ei lucrează la ajustarea programului de călătorii al echipei pentru a reduce la minimum tulburările de somn. Uneori, asta înseamnă că echipa trebuie să petreacă încă o noapte la hotel după meci, în loc să se întoarcă acasă imediat şi să ajungă în primele ore ale dimineţii. „Ceea ce încercăm să facem este să creăm o situaţie în care să păcălim creierul să creadă că, indiferent când are loc meciul, este ora 4 după-amiaza – momentul când sportivii dau cel mai bun randament", a spus Winter.952 Performanţa fizică maximă şi cel mai mic risc de rănire apar de obicei între orele 15: 00 şi 18: 00, potrivit lui Michael Smolensky, un cronobiolog important. (Apropo, acesta este titlul meu preferat printre cercetătorii într-ale somnului pe care i-am întâlnit, dar mai este loc şi pentru alte titulaturi. Ce zici de „aţipist"? Sau, poate, „somnuşist"? Ori un supererou numit Siestor, care-i bagă

pe oameni în somn REM? Poate pentru o franciză de filme de acţiune?) De când Winter a început consultanţa pentru Giants, echipa a câştigat trei trofee World Series, în 2010, 2012 şi 2014.953

Echipa de baseball Seattle Mariners a găsit soluţii de înaltă tehnologie pentru a rezolva stresul călătoriilor.954 Echipa are un dezavantaj geografic clar. În 2013, „Marinarii" au zburat peste 83.000 de kilometri pentru meciurile din deplasare955, în timp ce echipa Chicago White Sox, poziţionată central, a zburat mai puţin de jumătate – doar 37.000 de kilometri. În 2014, „Marinarii" au început să poarte dispozitive de monitorizare a somnului, Readibands, produse de o companie locală numită Fatigue Science (Ştiinţa Oboselii). Readibands monitorizează ritmurile de somn ale jucătorilor, iar datele sunt combinate cu statisticile lor sportive, toate acestea fiind apoi luate în considerare în deciziile legate de programul echipei.956

În 2015, cercetătorii de la Universitatea Birmingham, din Marea Britanie, au realizat un studiu privind legătura dintre ritmurile naturale ale ceasurilor biologice ale sportivilor, performanţa lor medie şi ora la care se desfăşoară competiţiile.957 în funcţie de ceasurile lor biologice, participanţii au fost grupaţi în ciocârlii (persoane matinale), bufniţe (persoane nocturne) şi persoane situate între cele două extreme. Când au fost testate în cele mai grele momente (adică, pentru o bufniţă, în timpul dimineţii), s-a înregistrat o scădere de 26 la sută a performanţei. „Dacă eşti o persoană matinală şi participi la o competiţie seara, atunci eşti afectat, aşa că ar trebui să-ţi ajustezi programul de somn la competiţie", a spus autorul principal al studiului, Roland Brandstaetter.958 Folosind aceste descoperiri, Brandstaetter face acum ceea ce numeşte el „antrenament circadian" pentru sportivi.

Dar pentru aceştia, somnul nu este doar despre performanţă, ci şi despre a rămâne activi în domeniu, timp cât mai îndelungat. În Major League, jucătorii de baseball

obosiţi erau aproape de două ori mai predispuşi să părăsească lumea sportului mai devreme decât colegii de echipă care se odihneau mai bine.959 „Pentru jucătorii care doresc să aibă o carieră lungă şi fructuoasă, ignorarea unui program de somn sănătos nu este o opţiune!” mi-a spus Winter.958

Să învăţăm de la profesionişti: crearea unui program de somncâştigător

Pentru sportivii de elită, privarea de somn îşi arată foarte repede efectele, iar ele pot fi acum măsurate precum un scor de pe tabela de afişaj. Imaginează-ţi pentru o clipă că am avea toate aceste efecte vizibile, pentru a ne motiva. Sau, mai rău, imaginează-ţi că avem propriii „comentatori sportivi”, care presară „meciul zilei” cu replici usturătoare despre fiecare mişcare pe care o facem:

Ei bine, Bob, Arianna este aici, la locul de muncă, dar se pare că se mişcă foarte încet. A dormit doar cinci ore.

Şi a deschis primul e-mail! Oficial, ziua de lucru a început.

Dar uite, Bob, a fost deja distrasă – nu a apucat să citească nici măcar un e-mail şi a trecut la un videoclip amuzant cu pisici.

Şi, ce-i asta? Deja se ridică să-şi ia a doua cafea.

Bob, este uimitor! Va fi un adevărat miracol dacă trece cu bine de dimineaţa asta. Nu mai vorbesc de toată ziua… Dar crede-mă, mulţimea este pregătită să vadă ce poate!

Este frântă, Don! Ar trebui să-şi dea singură palme pentru că nu a dormit destul de azi-noapte.

E clar că nu e în cea mai bună formă, Bob. Mă întreb dacă patronii nu vor vrea să facă o schimbare în curând. Incredibil!

Din fericire, nu trăim cu toţii în lumea sportului şi ne putem corecta abaterile fără să fim supuşi judecăţii comentatorilor. Dar sportivii se confruntă cu aceleaşi provocări, în timpul sezonului NBA 2014 – 2015, Jason

Smith a jucat cu echipa New York Knicks, care tocmai fusese achiziţionată de clubul Pelicans, din New Orleans.961 El şi-a dorit să arate ce poate, dar odată cu începerea sezonului, soţia lui, Kristy, l-a născut pe primul lor copil, Ella Rose. El şi-a descris fetiţa ca pe o binecuvântare, dar curând avea să afle că nou-născuţi, nu respectă întru totul cerinţele unui program agresiv al NBA. „Cu siguranţă, în primele două săptămâni nu am prea dormit”, povesteşte Smith. El se „bucura” de doar cinci sau şase ore de somn pe noapte, adesea pe bucăţi de două ore sau chiar mai puţin. În dimineaţa următoare, la antrenamente, intra pe teren cu „ochii împăienjeniţi de somn – mai obosit ca niciodată”.

Nu este surprinzător că performanţa sa profesională a avut de suferit.962 în sezonul precedent, în care jucase pentru New Orleans, avusese o rată de succes a aruncărilor de 46, 5 la sută şi obţinuse în medie 9, 7 puncte pe meci. Dar în prima jumătate a sezonului cu Knicks, în care a fost privat de somn, a înregistrat o rată de doar 42 la sută şi a marcat o medie de şapte puncte pe joc (rezistând şi mai puţine minute). „Privarea de somn este unul dintre cele mai grele lucruri pe care trebuie să le depăşeşti când încerci să ajungi la cel mai înalt nivel”, a spus el.963

Până la jumătatea lunii ianuarie, înţelegătoare, Ella Rose a început să doarmă mai mult în timpul nopţii. Şi, odată cu înmulţirea orelor de somn, a crescut şi numărul de aruncări reuşite ale tatălui său, la 11 puncte pe joc.964 Totodată, numărul de pase pentru coş a crescut de la 1, 1 la 3, 8. Probabil că Ella Rose îşi va pune amprenta asupra multor lucruri când va creşte mare, dar cu siguranţă l-a învăţat deja ceva pe tatăl ei: valoarea somnului.

Postarea celor mai bune rezultate legate de somn

Pentru André Iguodala, de la Golden State Warriors, somnul este o prioritate.965 Dar lucrurile nu au fost mereu aşa. Vechile lui obiceiuri legate de somn nu includeau prea mult timp pentru odihnă: Iguodala se uita la televizor până

târziu şi apoi se trezea devreme pentru a ajunge la sală. În zilele cu meciuri, încerca să compenseze dormind după-amiaza trei sau patru ore, dar datoria lui către somn nu putea fi aşa uşor rambursată.

Aceste obiceiuri au continuat ani în şir, până când, chiar înainte de a împlini treizeci de ani, Iguodala i-a spus lui Keke Lyles, directorul responsabil cu performanţa de la Golden State, că are nevoie de o programare la un terapeut de somn.966 Astfel a început drumul lui către un somn mai odihnitor: şi-a scos dispozitivele electronice din dormitor, şi-a pus termostatul la o temperatură mai scăzută şi mai prielnică pentru somn şi a început să poarte un Jawbone UP pentru a-şi urmări somnul. În timpul sezonului de meciuri, el începe să se destindă la ora 23: 15. Se întinde, respiră adânc, citeşte câteva minute şi adoarme înainte de miezul nopţii. Dimineaţa, se trezeşte cu bateriile încărcate. După cum spune el, „dormi bine, te simţi bine, joci bine”.967

Când Iguodala a început să doarmă opt ore consecutive pe noapte, punctele sale pe minut au crescut cu 29 la sută, procentul aruncărilor libere a crescut cu 8, 9 la sută, procentul de aruncări de trei puncte s-a dublat, mingile pierdute au scăzut cu 37 la sută pe meci, iar faulturile cu 45 la sută.968 în 2015, el a primit titlul de Finals MVP şi a publicat pe Instagram o poză în care ţine în braţe trofeul în timp ce doarme – să dăm cezarului ce-i al cezarului! 969

Pentru *Thrive*, cursul meu Online de pe Oprah.com, l-am invitat pe faimosul baschetbalist Kobe Bryant, de la Los Angeles Lakers, să fie profesorul meu de somn. „Am evoluat”, mi-a mărturisit Bryant. „Obişnuiam să supraviețuiesc cu doar trei sau patru ore de somn pe noapte. Îmi este greu să-mi deconectez creierul. Dar am evoluat. Acum dorm şase până la opt ore”. 970 în prezent, programul lui de culcare începe cu un duş fierbinte, după care îşi închide telefonul. „Ştii ce alt beneficiu major are somnul?” m-a întrebat el. „Îmi dă mai multă energie să-mi

petrec timpul cu familia mea şi să mă distrez cu cei mici. Pe măsură ce am început să mă odihnesc mai mult, eram capabil să muncesc şi să vin acasă, unde să mă pot juca şi prosti alături de copii”.

Somnul este în mod clar următoarea frontieră a inovaţiilor sportive. Şi este un lucru bun, deoarece sportul exercită o puternică influenţă asupra culturii americane. Cu toţii îi admirăm pe sportivi şi am vrea să fim ca ei. Comportamentele pe care ei le exemplifică – modul în care se ocupă de corpurile lor, se refac şi încearcă întotdeauna să fie în cea mai bună formă –, toate acestea contează.

Dacă viitoarele versiuni ale campaniilor publicitare care ne îndeamnă să fim „ca Mike”[54] ne-ar trimite un mesaj cu privire la importanţa vitală a unui somn suficient, generaţiile următoare ar învăţa că sănătatea şi fitnessul sunt imposibile fără această fundaţie solidă. Imaginează-ţi că nu vor exista doar pantofi semnaţi de către vedetele NBA, ci şi perne, un ceas cu alarmă sau o mască de ochi! Poate că un sportiv-vedetă va deveni în curând reprezentantul public al acestei noi revoluţii. Până atunci, somnul rămâne reţeta naturală şi deloc secretă pentru un avantaj competitiv-la fel de important pentru noi, ca şi pentru profesionişti.

CAPITOLUL 14

Să punem tehnologia la locul ei (nu pe noptieră)

UBICUITATEA TEHNOLOGIEI şi faptul că ne dă dependenţă ne-au îngreunat deconectarea şi procesul somnului, dar legătura dintre tehnologie şi somn nu este doar dăunătoare. Pe măsură ce tehnologia a invadat aproape fiecare colţ al vieţii noastre, a început să se transforme şi să-şi extindă aria de acoperire. Acum, ne ajută să ne conectăm nu doar cu lumea, ci şi cu noi înşine. Aceasta este noua frontieră a tehnologiei – nu exterioară, ci lăuntrică.

54 Campanie publicitară din 1992 la băutura energizantă Gatorade. Aceasta îl înfățișează pe faimosul baschetbalist Michael Jordan pe terenul de joc, înconjurat de copii, care cântă admirativ „dac-aș putea fi ca Mike“ (n.t.).

În cadrul conferinţelor despre tehnologie din întreaga lume, se discută din plin despre tehnologia *wearable* şi *Internet of Things*. Se preconizează că piaţa globală de *wearables* va creşte cu 35 la sută pe an între 2015 şi 2019, când vor fi livrate 148 de milioane de astfel de dispozitive. 971 Unul din cinci americani deţine deja unul.972 Un mare procent dintre acestea sunt dispozitive de monitorizare pentru fitness, a căror popularitate a crescut de la o zi la alta, mai ales odată cu apariţia ceasurilor inteligente (*smartwatchf973* Pe măsură ce tehnologia a extins ceea ce putem învăţa despre cât de in formă suntem, s-au dezvoltat şi cunoştinţele noastre despre noţiunea de fitness. Pentru prima dată, somnul este o parte importantă din asta.

Nu vom elimina niciodată tehnologia din viaţa noastră. Nici nu vrem. Dar ceea ce putem face este să obţinem tot ce-i mai bun din tehnologie – şi acum există o mulţime de tehnologii care promit să ne îmbunătăţească somnul. Opţiunile sunt multiple – de la aplicaţii concepute să ne ajute să dormim până la un univers întreg de hardware centrat pe somn, cum ar fi căştile care blochează sunetul, dopurile inteligente pentru urechi şi becurile care imită lumina naturală a apusului şi cea a răsăritului de soare. Site-uri de tipul crowdfunding, cum ar fi Kickstarter şi Indiegogo, i-au ajutat enorm pe antreprenorii somnului, iar produse noi din acest domeniu au tot început să atragă fonduri. Între timp, domenii întregi – cum ar fi cel al producerii saltelelor şi a aşternuturilor – sunt zdruncinate de companii agile, care vor să dea jos vechea gardă.

Revoluţia mea personală privind somnul, începută acum nouă ani, nu a implicat niciun fel de dispozitiv de urmărire a acestuia, aşa că sunt dovada vie că poţi face schimbări şi dormi suficient şi fără ele. Îţi prezint însă câteva care merită testate. De altfel, există o companie şi pentru asta: Lumoid îţi poate expedia contra cost cinci dispozitive pe care le poţi încerca.974

Tehnologia ne-a oferit o abilitate fără precedent de a

învăţa mai multe despre noi înşine. Există o preocupare foarte răspândită de urmărire a modului în care dormim. Potrivit unui studiu realizat în 2015 de Sleep Number, 43 la sută dintre respondenţi au declarat că şi-au urmărit antrenamentele, iar 41 la sută şi-au urmărit dieta, cu ajutorul tehnologiei.975 Doar 16 la sută şi-au urmărit somnul, dar ne putem aştepta ca acest număr să crească, deoarece 58 la sută voiau să ştie mai multe despre cum îşi pot urmări şi eficientiza perioada de odihnă.

James Proud este fondatorul şi CEO-ul organizaţiei Hello, o companie de inginerie a datelor care a lansat recent un produs numit Sense.976 Acesta este un dispozitiv *nonwearable* de urmărire a somnului, pe care îl ţii lângă pat ca să-ţi urmăreşti nu doar perioada de odihnă, ci şi cum lumina, zgomotele, temperatura, calitatea aerului şi umiditatea îi afectează calitatea somnului. „Asta ne ajută să înţelegem mai bine cum putem îmbunătăţi lucrurile”, m-a asigurat Proud.977 Datele provin de la un glob aşezat lângă pat, care monitorizează condiţiile din cameră, o mică „pastilă pentru somn care se ataşează pernei şi o aplicaţie de pe telefon.978 Sense include, de asemenea, o alarmă concepută pentru a te trezi încet în timpul celei mai uşoare faze a ciclului de somn. Un alt produs care a fost foarte apreciat este Chrona, creat de Ultradia.979 Aceasta este o inserţie de spumă cu memorie pe care o pui în interiorul pernei, de unde îţi urmăreşte somnul pe baza mişcărilor capului şi ale corpului. Cofondatorul Ultradia, Ben Bronsther, a declarat că scopul său este să monteze Chrona într-o polisomnografie, sau PSG, la domiciliu, care poate funcţiona ca un laborator de somn, fără fire incomode şi fără obligaţia de a rămâne peste noapte acolo.980

Unele dintre cele mai mari nume din industria electronică şi *wearable* au adăugat şi ele liniei de produse dispozitive pentru somn. Samsung Gear S, un smartwatch Android, include acum posibilitatea de a-ţi urmări somnul prin aplicaţia sa fitness.981 Dispozitivele UP3, de la

Jawbone, îţi urmăresc paşii, mesele, ritmul cardiac şi somnul REM, somnul uşor şi somnul profund.982 „*Smart Coach-ul* aplicaţiei îţi dă informaţiile, datele şi sfaturile de care ai nevoie pentru a-ţi schimba comportamentul şi pentru a avea un somn mai odihnitor”, mi-a explicat CEO-ul Jawbone, Hosain Rahman.983

Fitbit, cel mai mare producător de brăţări fitness, măsoară timpul petrecut în pat şi îl împarte în trei categorii: adormit, neliniştit şi treaz.984 De asemenea, dispozitivul îţi permite să-ţi stabileşti obiective legate de somn şi să-ţi urmăreşti istoricul, iar banda Charge HR îţi măsoară ritmul cardiac în timp ce dormi. „Există o zicală”, a povestit James Park, cofondator şi CEO Fitbit, „că nu poţi îmbunătăţi ceea ce nu poţi măsura. Noi credem că este valabilă nu doar pentru activitate, ci şi pentru somn”. 985

În 2014, compania Withings, producător francez de produse şi dispozitive inteligente, a lansat sistemul de dormit Aura.986 Acesta include un dispozitiv de 28 cm, care se montează pe noptieră şi monitorizează nivelurile de lumină, sunet şi temperatură. El emite semnale sonore şi luminoase pentru a-i ajuta pe utilizatori să meargă la culcare şi să se trezească. A doua parte a sistemului este un senzor care se află sub saltea şi care urmăreşte ritmul cardiac, modelele de respiraţie şi mişcările. Aceste tehnologii propun încorporarea lor în paturi şi aşternuturi, astfel încât, în timp ce dormim, ele încă funcţionează spre folosul nostru.

O problemă exacerbată de tehnologie, lumina artificială este acum atenuată tot de tehnologie. Ştim cum poate suprima lumina producţia de melatonină a organismului, care ne ajută să ne reglăm ritmurile circadiene.987 Dar de curând s-a descoperit cât de puţină lumină este suficientă pentru a ne tulbura somnul. Potrivit lui Steven Lockley, cercetător la Universitatea Harvard, o lumină de doar opt lucşi – mai mică decât a multor lămpi de cameră obişnuite şi doar de două ori mai mare decât cea a unei lumini de noapte – este suficientă pentru a ne

afecta somnul. Şi nu contează doar nivelul, ci şi ce fel de lumină este. Cercetările au arătat că lumina albastră – în care suntem cufundaţi în timp ce stăm cu ochii pironiţi în ecrane, emisă şi de becurile fluorescente şi cu LED-uri – are un efect perturbator asupra nivelului de melatonină, dar şi a ritmului circadian al organismului.

Soluţia ideală, încă o dată, este să ne punem dispozitivele deoparte. Dar dacă nu vrem să facem asta, avem la îndemână nişte trucuri tehnologice. Aplicaţia software f. lux, de exemplu, poate regla automat compoziţia luminii dispozitivelor noastre pe parcursul zilei. „În timpul zilei, ecranele computerului arată bine – sunt concepute să arate ca soarele”, au explicat creatorii f. lux, Michael şi Lorna Herf.988 „Dar, la orele 21: 00, 22: 00 sau 3: 00, probabil că nu ar trebui să vă uitaţi la soare”. Deci, în timpul zilei vei obţine acea strălucire asemănătoare soarelui. Pe măsură ce vine seara, lumina ecranului va deveni mai caldă, cu mai puţină lumină albastră. În august 2015, f. lux a introdus o nouă caracteristică, opusul ceasului deşteptător, care îţi spune când să mergi la culcare. După cum mi-a povestit Michael Herf, „acesta trimite o mică notificare la fiecare jumătate de oră, în cele nouă ore de dinaintea orei la care trebuie să te trezeşti, ca să te facă mai conştient de timpul tău”.989 Un fel de paznic electronic al somnului, care te trimite la culcare. Poate data următoare îi vor adăuga şi şocuri electronice. Unii dintre noi (inclusiv eu) au uneori nevoie de un mecanism ceva mai dur.

Noile tehnologii au venit şi cu sprijin pentru părinţi – fiindcă, după cum ştim cu toţii, dacă bebeluşul nu doarme, nici tu nu poţi. Desigur, de zeci de ani, părinţii folosesc diverse tehnologii pentru a-i adormi pe cei mici: ventilatoare gălăgioase, maşini de spălat rufe sau vase, chiar şi uscătoare de păr şi, în ultimă instanţă, să-ţi vâri copilul în maşină şi să conduci spre o destinaţie necunoscută. Dar există acum multe opţiuni noi, de la monitoarele de urmărire a datelor la dispozitivele

personalizabile de zgomot alb.

Dacă vrei să asculţi o meditaţie ghidată sau nişte muzică liniştită pentru a adormi mai repede, încarcă-le pe un iPod (există versiuni ieftine pe piaţă), ca să eviţi tentaţiile reţelelor sociale, dacă te trezeşti în mijlocul nopţii. Pentru aceia dintre voi care vor să-mi ignore sfatul (sunt realistă) şi să doarmă cu smartphone-ul lângă pat – deşi, v-am avertizat, este kryptonită! – am creat în Anexa B o listă cu câteva aplicaţii care vă pot îmbunătăţi somnul. Folosiţi-le în mod responsabil şi amintiţi-vă că nu există nicio aplicaţie magică pentru a îngrămădi opt ore de somn în… patru.

Tehnologia care ne poate ajuta să ducem o viaţă mai sănătoasă este utilă, dar nu există scurtături către un somn mai odihnitor. Nici cea mai bună tehnologie din lume nu ne va ajuta să evităm mulţimea de efecte negative ale privării de somn, dacă nu-i acordăm prioritate în viaţa noastră.

Somnul şi lista mea de dorinţe» >

Nu este suficient să ştim că somnul are potenţialul de a ne transforma vieţile. Toate aceste cunoştinţe trebuie puse în practică. Etapele timpurii ale revoluţiei somnului ne au adus o varietate de lucruri care să ne ajute. Dar există întotdeauna loc de mai bine. Iată, deci, câteva lucruri de pe lista mea de dorinţe. Unele sunt serioase, altele sunt neobişnuite, unele sunt personale, altele implică politici publice, unele sunt utopice, iar altele sunt la îndemâna oricui.

Expresia „voi dormi când voi fi mort” va fi aruncată, fără prea mult tam-tam, direct la coşul de gunoi al istoriei.

Va veni o zi când saltelele pentru somn vor fi la fel de numeroase precum cele de yoga, pe care oamenii le scot din genţi când pleacă spre şi de la locul de muncă. Oamenii îşi vor enumera obiceiurile sănătoase de somn în CV-uri şi pe Linkedin.

În Congres, va fi formată o Comisie de Somn, care va stabili că somnul este o problemă de sănătate publică,

asupra căreia Centrul pentru Controlul şi Prevenţia Bolilor a avertizat deja.

Începând cu candidaţii la funcţii politice şi până la politicieni de toate nivelurile, aleşii noştri vor promova somnul prin exemplul personal şi îl vor adăuga în platforma lor politică.

În campanii, candidaţii politici vor începe să conteste lipsa de somn a contracandidaţilor care se dau mari că dorm puţin.

Va fi lansată o campanie de conştientizare a şofatului în stare de oboseală, similară cu cele împotriva condusului în stare de ebrietate.

La şcoala de şoferi, vom fi învăţaţi despre pericolul şofatului când eşti obosit, la fel cum suntem avertizaţi de riscurile consumului de alcool asupra şoferilor.

Se va dezvolta un test pentru somnolenţă – similar cu etilotestul –, astfel încât conducerea în stare de oboseală să poată fi măsurată şi reglementată.

Va apărea pe piaţă un dispozitiv fitness de urmărire care ne avertizează atunci când suntem prea obosiţi să conducem şi ne cheamă automat un Über.

Companiile de asigurări de sănătate vor oferi reduceri la primele de asigurare pentru cei cu obiceiuri de somn sănătoase.

Congresul va adopta legi mai stricte, astfel încât şoferii care călătoresc pe distanţe lungi vor putea obţine un somn adecvat.

Reclamele TV la somnifere vor deveni istorie. Nu vom mai vedea oameni fericiţi cu o viaţă perfectă, în timp ce naratorul citeşte o listă terifiantă de efecte secundare. Este pusă în aplicare o reformă şcolară pe scară largă, care mută programul de începere a orelor, astfel încât copiii şi adolescenţii să poată dormi suficient.

Va fi creat un dispozitiv care ne va permite să ne înregistrăm şi să ne redăm visele ca pe nişte clipuri video. Şi, nu în ultimul rând, va fi lansată o aplicaţie care ne va transformă smartphone-ul într-un telefon mult mai prost

(un *dumbphone*) din momentul în care începem să ne pregătim să dormim până ne trezim – fără a putea să-l folosim pentru distracţii!

Epilog

IATĂ-NE AJUNŞI ÎN PRIMII ANI ai secolului al XXI-lea, conştientizând tot mai mult atât criza privării de somn, cât şi importanţa centrală a somnului în viaţa noastră. Avem din ce în ce mai mulţi medici, antrenori, experţi în sănătate şi guru în performanţă care ne oferă soluţii – multe dintre ele aplicabile şi dovedite ştiinţific. De asemenea, un număr tot mai mare de lideri din toate domeniile îşi dau seama că, dacă angajaţii se odihnesc bine, sunt mai eficienţi. În sport, în şcoli, în spitale şi la locul de muncă, somnul începe să-şi recapete respectul cuvenit.

Dar dacă îi vom da din nou importanţă cu adevărat, trebuie să privim dincolo de toate uneltele şi tehnicile, de săculeţele de lavandă, draperiile întunecoase, saltelele avangardiste şi regulile despre cofeină şi ecrane. La sfârşitul zilei, pentru a face ceva atât de natural precum somnul, nu ar trebui să ne îndopăm constant cu pastile sau să începem un război împotriva tuturor ecranelor, alimentelor şi activităţilor care stau între noi şi un somn odihnitor. Mai degrabă, trebuie să începem cu ceva pe cât de simplu, pe atât de profund: să ne gândim ce fel de viaţă vrem să ducem, ce preţuim şi ce dă sens vieţii noastre.

Desigur, nu vor exista două răspunsuri identice pentru două persoane diferite. Dar există un lucru pe care-l avem cu toţii în comun: este uşor să amânăm acea conversaţie cu noi înşine pentru că suntem prinşi în rutina zilnică, în care acceptăm ideea de succes a societăţii şi alergăm după lucruri despre care ne vom da seama mai târziu că n-au nicio valoare. Când ne restrângem întreaga realitate la proiectele puse în aşteptare, când viaţa noastră devine o listă de sarcini fără sfârşit, este greu să le lăsăm la o parte în fiecare noapte, să adormim şi să ne conectăm cu ceva mai profund.

De câteva secole, în ceremonia japoneză tradiţională a ceaiului exista obiceiul ca samuraii, înainte de a intra în încăpere, să îşi scoată sabia şi să o lase afară.990 Era un mod simbolic de a lăsa conflictele, tensiunile şi luptele vieţii lor de zi cu zi în afara acelui spaţiu sacru. De altfel, drumul (sau *roţi*) care ducea spre camera ceaiului, adesea printr-o grădină, a fost conceput pentru a începe treptat procesul prin care puteau lăsa lumea în urmă şi intra într-o stare mai liniştită şi contemplativă.

Pentru a putea să lăsăm în urmă lumea exterioară în fiecare noapte când ne ducem la culcare (săbiile noastre sunt, în majoritate, electronice şi ţinute în mână), trebuie mai întâi să recunoaştem că suntem mai mult decât încercările, victoriile şi eşecurile noastre. Nu suntem definiţi de slujbele sau de titlurile noastre. Suntem mult mai mult decât CV-urile noastre. Ajutându-ne să ţinem la distanţă lumea exterioară, somnul ne oferă şansa de a ne reorienta asupra esenţei a ceea ce suntem. Şi datorită acestei conexiuni, este mai uşor să scăpăm de temerile şi de preocupările lumeşti.

Pentru mulţi dintre noi, acest tip de gândire este o schimbare ca de la cer la pământ. Pentru mine, cel puţin, aşa a fost. La urma urmei, trăim într-o lume care îşi doreşte să ducem la îndeplinire diverse lucruri mai presus decât orice altceva. Deci, cine suntem noi când nu facem nimic? Dacă nu mai trimitem e-mailuri sau SMS-uri, nu mai planificăm şi nu mai facem nimic, vom înceta să existăm? (Nu este greu să-ţi imaginezi un Descartes modern declarând: „Postez pe Twitter, deci exist.”)

Ca să ne convingem, ne putem strădui să dormim mai mult, fără a pune aceste întrebări existenţiale. Dar ca să profităm de o treime din viaţa noastră pe care ar trebui să o dormim, pentru a ne bucura de toate beneficiile oferite de somn pentru sănătate, de claritate în gândire, de luarea deciziilor şi angajamentul faţă de propriile vieţi, trebuie să reflectăm asupra a ceea ce contează cel mai mult pentru noi, apoi să ne stabilim priorităţile zilelor – şi ale nopţilor –

în consecinţă.

Îmi place că trăim într-o perioadă în care oamenii par a înţelege din nou puterea pe care somnul o are în viaţa noastră. Tocmai am ieşit din Evul Mediu al somnului direct în Renaştere. Aceasta este definită de un sentiment de neegalat al posibilităţii, înrădăcinat în ştiinţă, dar şi în conştientizarea faptului că somnul este mai mult decât un element esenţial al vieţii noastre de zi cu zi. Este un instrument care ne ajută să fim mai buni la locul de muncă, să avem mai multe idei într-o şedinţă, să înscriem mai multe goluri sau să adăugăm mai multe puncte pe tabelă. Somnul ne ajută, fără îndoială, să facem toate aceste lucruri şi, dacă acesta este motivul pentru care vei lua somnul în serios, este foarte bine.

Oricum, nu există motive corecte sau greşite pentru a redescoperi somnul şi beneficiile pe care acesta le aduce – nu este ca matematica din liceu, unde un profesor ne va verifica tema pentru a vedea cum am ajuns la răspunsul corect. Dar dacă dormim mai mult, indiferent de motiv, probabil aceasta ne va ajuta să înţelegem că viaţa nu este făcută doar pentru muncă şi productivitate. Deci, spune „da” somnului pentru beneficiile de la locul de muncă, dar rămâi fânul lui pentru oportunităţile de îmbunătăţire a vieţii. Somnul este cel mai simplu mod de a ne îndrepta atenţia de la problemele noastre lumeşti către o realitate superioară. Este vorba de o călătorie, uneori sinuoasă, către o altă destinaţie decât un birou sau un trofeu de campionat.

Undeva în povestea îndelungatei şi tumultuoasei noastre relaţii cu somnul, am pierdut misterul. Eu una vorbesc din experienţă. Mi se adresează adesea o întrebare de genul: „Arianna, e minunat că ai toate astea acum, dar ai avea aceeaşi carieră dacă ai fi făcut asta mai devreme în viaţă?” Răspunsul meu este mai mult decât categoric: da! în plus, nu doar că aş fi obţinut tot ce am, dar aş fi făcut-o cu mai multă bucurie, mai multă prezenţă de spirit şi mai puţine probleme de sănătate şi în diverse

relaţii.

Tehnologia promite să ne ofere un control mai mare, posibilitatea de a alege şi de a avea lucrurile la îndemână, în fiecare aspect al vieţii noastre – cum cumpărăm, cu cine ne întâlnim, prieteniile, tensiunea şi programele noastre. Dar ne vinde şi iluzia că este bine să ne cartografiem şi controlăm minuţios viaţa, dacă s-ar putea. Somnul oferă exact opusul. În timp ce ne face mai buni la lucrurile pe care cultura noastră le apreciază – executăm şi îndeplinim o grămadă de sarcini – ne învaţă şi cum să avem încredere şi să ne eliberăm de griji.

Pe măsură ce zilele noastre devin tot mai aglomerate din cauza sarcinilor, a distracţiilor şi a urgenţelor, somnul ne aşteaptă în fiecare noapte şi ne oferă adăpost. Poate că acesta este motivul pentru care atât de mulţi dintre noi adorm greu – pentru că nu ne putem lăsa săbiile la uşă. Ni s-a tot spus că trebuie să muncim din ce în ce mai mult, să nu lăsăm niciodată garda jos şi să luptăm în continuare. Şi am ajuns să ne luptăm şi cu somnul. Sau ne stresăm din cauză că nu putem să îl controlăm şi să îl chemăm ori de câte ori vrem, bătând din palme sau apăsând un buton – aşa cum ni se pare că putem face totul în prezent: *La Comandă* („Über Sleep va ajunge în cinci minute.”).

Chiar dacă ştiinţa continuă să descopere secretele aparent nesfârşite ale somnului, misterul său continuă să ne sfideze. Şi ce binecuvântare este! Căci ceea ce somnul şi visele ne oferă este tot mai greu de găsit în vieţile noastre conştiente – atemporalitate, reînnoire, oportunitatea de a crea legături care i-au scăpat conştientului, eliberarea de grijile şi preocupările noastre de zi cu zi. Când ne luăm somnul înapoi, recuperăm ceea ce acesta ne-a oferit de-a lungul istoriei – o poartă către sacru şi către misterul vieţii.

Anexa A

Chestionar de calitate a somnului

ACEST CHESTIONAR DE CALITATE a somnului – Indicator al Stării de Somn – a fost dezvoltat de Colin

Espie, profesor de medicină a somnului la Universitatea din Oxford şi cofondator al aplicaţiei Sleepio, pentru educaţia somnului. Consideră-l un instrument ştiinţific util, care te ajută să începi o conversaţie cu tine însuţi, cu familia şi cu prietenii, dar şi o referinţă utilă care te ajută să iei măsuri pentru a-ţi reînnoi sau a-ţi menţine relaţia cu somnul.

Începe prin a încercui răspunsul corect la fiecare întrebare. La sfârşit, numără-ţi punctele obţinute pentru a-ţi evalua somnul şi pentru a primi sfaturi de îmbunătăţire a acestuia.

*Gândeşte-te la o noapte obişnuită din ultima lună…*

1. Cât îţi ia să adormi?

O-15 min. 4 puncte

16 – 30 min. 3 puncte

31 – 45 min. 2 puncte

46 – 60 min. 1 punct

60 min. O puncte

2. Dacă te trezeşti o dată sau de mai multe ori în timpul nopţii, cât timp stai treaz în total? (Adună toate minutele în care eşti treaz.)

O-15 min. 4 puncte

16 – 30 min. 3 puncte

31 – 45 min. 2 puncte

46 – 60 min. 1 punct

60 min. O puncte

3. Dacă te trezeşti mai devreme decât îţi propui, cu cât timp înainte o faci?

Nu mă trezesc prea devreme/ până la 15 min. 4 puncte 16 – 30 min. 3 puncte

31 – 45 min. 2 puncte

46 – 60 min. 1 punct

60 min. O puncte

4. În câte nopţi pe săptămână ai probleme cu somnul?

O-1 4 puncte

2 3 puncte

3 2 puncte
4 1 punct
5 – 7 O puncte
5. Cum ţi-ai evalua calitatea somnului?
Foarte bună 4 puncte
Bună 3 puncte
Medie 2 puncte
Slabă 1 punct
Foarte slabă o puncte
*Luna trecută, în ce măsură somnul precar…*
6. Ţi-a afectat starea de spirit, energia sau relaţiile?
Deloc 4 puncte
Puţin 3 puncte
Oarecum 2 puncte
Mult 1 punct
Foarte mult o puncte
7. Ţi-a afectat puterea de concentrare, productivitatea sau capacitatea de a rămâne treaz?
Deloc 4 puncte
Puţin 3 puncte
Oarecum 2 puncte
Mult 1 punct
Foarte mult o puncte
8. Te-a deranjat, în general?
Deloc 4 puncte
Puţin 3 puncte
Oarecum 2 puncte
Mult 1 punct
Foarte mult o puncte
*Nu în ultimul rând…*
9. De cât timp ai o problemă cu somnul?
Nu am o problemă/<l lună 4 puncte
1 – 2 luni 3 puncte
3 – 6 luni 2 puncte
7 – 12 luni 1 punct
1 an o puncte
Acum, calculează scorul total şi notează-l aici:

Foloseşte următoarele observaţii ca pe un ghid:

0-9 Problemele tale de somn par a fi grave. Cu siguranţă ai nevoie de ajutor.

10 – 18 Ai probleme de somn. Este important să-ţi examinezi obiceiurile de somn şi să vezi cum poţi face schimbări.

19 – 27 Somnul tău este în regulă, dar mai sunt multe de făcut pentru a dormi şi mai bine.

28 – 36 Somnul tău este excelent. Continuă să faci ce ai făcut şi până acum şi să îi ajuţi şi pe cei din jur!

Pentru mai multe informaţii, accesează aplicaţia Sleepio sau www. sleepio.com.

Meditaţii ghidate care te ajută să adormi (şi să dormi)

PENTRU A TE AJUTA să te eliberezi de stresul zilei şi să îţi pregăteşti mintea şi corpul pentru somn, iată o listă de meditaţii ghidate, precum şi muzică liniştitoare şi o serie de ghiduri audio relaxante.

Anexa B

Mai întâi, iată o meditaţie creată pentru *Revoluţia somnului*. O poţi auzi şi pe sora mea, Agapi Stassinopoulos, citind-o online la bit.ly/meditaţionforsleep (vocea ei este exact ca a mea!).

Găseşte-ţi o poziţie confortabilă. Inspiră adânc şi apoi, uşor, fără să te sforţezi, expiră şi eliberează-te. Inspiră din nou şi, de această dată, când expiri, uită de ziua care a trecut şi de orice griji. Relaxează-ţi uşor maxilarul şi inspiră iar, de data aceasta expirând grijile, supărările şi nemulţumirile de peste zi. Respiră şi lasă-le să treacă.

Acum, relaxează-te în profunzime şi reia respiraţia normală, observând cum urcă şi coboară. Dacă te întrerupe vreun gând, revino la respiraţie. Nu te concentra pe această idee, nu te lăsa prins de gânduri. Revino la respiraţie – nu o forţa, las-o să vină de la sine. E ca şi cum tu ai fi cel respirat. Cu fiecare gură de aer pe care o iei, devii tot mai relaxat, iar orice tensiune se dizolvă.

Fii conştient de senzaţiile pe care le simţi pe spate, braţe, umeri, picioare – membrele se relaxează mai profund în timp ce stai în pat. Indiferent cât de relaxat te crezi, există întotdeauna loc de mai bine.

Pe măsură ce continui să te eliberezi de griji, te vei simţi tot mai relaxat, cu fiecare inspiraţie şi expiraţie, în această stare de relaxare, eşti conştient că locul în care te afli este plin de lumină. Ca şi cum se răspândeşte în el o ceaţă albă şi pură. Această lumină te înconjoară, te umple şi îţi face cel mai mare bine. Simţi cum te protejează căldura acestor aburi din jurul tău şi îi observi cum îşi schimbă culoarea.

Deodată, vezi această ceaţă albă transformându-se într-un roşu frumos, care îţi aduce echilibru.

Acum, acest roşu se transformă încet într-un portocaliu aprins, care te umple de forţă interioară.

Respiră adânc din nou, în timp ce se transformă într-un galben strălucitor. Înconjurat de această ceaţă galbenă, te relaxezi uşor-uşor şi te conectezi la sinele tău profund.

Ceaţa se transformă acum într-un verde blând, natural şi vindecător. Dacă o parte a corpului sau a conştiinţei tale are nevoie de vindecare, las-o să absoarbă acest verde blând al vindecării.

În acest moment, te simţi şi mai relaxat, cu un zâmbet fin în colţul gurii, pentru că acum ştii că totul este în regulă.

Ceaţa verde devine acum albastră, semnalând o acordare spirituală la sinele tău mai profund, acea parte a ta care rămâne iubitoare, paşnică şi plină de bucurie, indiferent ce se întâmplă. Pe măsură ce pătrunde în cameră şi în conştiinţa ta, acest albastru îţi întăreşte sentimentul că totul este bine şi se află unde trebuie, la locul potrivit.

Rămâi conştient de felul în care îţi urcă şi coboară respiraţia, pe măsură ce ceaţa îşi preschimbă încet culoarea într-un violet intens, care pătrunde în cameră, risipind orice gânduri şi sentimente negative. Pregăteşte-

te să eliberezi supărările în acest purpuriu şi să vezi cum sunt înlocuite de iubire necondiţionată.

Acum, ceaţa devine o lumină albă, pură, te mângâie şi te relaxează. Inspiri şi expiri cu toată inima. Respiri iubire şi expiri tot iubire. Continuă să respiri această dragoste în şi prin inima ta şi să simţi această energie a păcii şi a calmului cum se arcuieşte din centrul inimii tale spre centrul capului. Pe măsură ce inspiri şi expiri iubire, un alt arc începe să se formeze din inima ta spre stomac până sub ombilic.

Inima, mintea şi tot corpul tău sunt acum în armonie. Tot ce trebuie să faci este să-ţi urmezi ritmul respiraţiei, intern şi extern, repetând în tăcere cuvântul „dragoste”, „pace” sau „bucurie” – alege un cuvânt care funcţionează pentru tine.

E ca şi cum ai fi devenit un instrument bine acordat, iar sunetele pe care le emiţi sunt armonie pură. Pe măsură ce continui să respiri din inimă, devii conştient de o profundă centrare către sine, de pacea şi de liniştea care pornesc din inima ta către infinit.

În acest moment, există numai dragoste, numai armonie şi pace. Pe măsură ce urmezi această iubire, armonie şi pace în inima ta şi în afara ei, eşti gata să te relaxezi într-un somn adânc şi odihnitor, în care te regenerezi şi te reînnoieşti.

Iată alte douăsprezece meditaţii compilate de redactorul *Huff Post* pe probleme medicale, Carolyn Grégoire. Pentru a evita tentaţiile provocate de smartphone-ul ţinut lângă pat, îţi recomandăm să pui aceste meditaţii pe un iPod. Dacă eşti unul dintre cei suficient de puternici pentru a rezista tentaţiilor SMS-urilor şi reţelelor sociale de pe telefon, ţi-am selectat patru aplicaţii de meditaţie la sfârşitul listei.

1. „Meditaţia de scanare corporală”, din *Mindfulness: Finding Peace* in a *Frantic World*, de dr. Mark Williams şi dr. Danny Penmar

Intră uşor-uşor într-o stare de relaxare cu o meditaţie

de scanare corporală care durează 14 minute şi te ajută să adormi.

Această meditaţie te ajută să te concentrezi treptat asupra respiraţiei şi apoi să îţi redirecţionezi atenţia de la mintea suprapopulată de griji, eliberând tensiunile persistente de peste zi.

*Disponibilă pentru descărcare gratuită pe* www.franticworld.com.

2. „Înveleşte-mă la culcare: relaxează-te ca să dormi”, de Martha Ringer

Martha Ringer, consultant în productivitate, a creat această meditaţie liniştitoare de opt minute pentru a recâştiga senzaţia de confort şi de siguranţă pe care o simţeam când eram copii şi eram înveliţi seara la culcare.

*Disponibilă la 0,99 dolari pe Amazon.com, Google Play, and iTunes*.

3. *Calm profund*, de dr. Andrew Weil şi Joshua Leeds

Pentru relaxare, *Calm profund* oferă melodii clasice, rearanjate psihoacustic după compoziţii de Schubert, Chopin sau Beethoven şi selectate de expertul în domeniul sănătăţii holistice dr. Andrew Weil şi de cercetătorul specializat în sunete Joshua Leeds. O noutate faţă de zgomotele din natură şi cele create cu ajutorul sintetizatorului, care ajută la calmarea minţii şi pregăteşte corpul pentru somn.

*Disponibilă începând cu 7, 99 dolari pe Amazon.com, Google Play, iTunes şi Sounds True*.

4. *Sistemul Sleep Delta*, de dr. Jeffrey Thompson în două piese liniştite de treizeci de minute, expertul în acustică şi compozitorul Jeffrey Thompson te va ajuta să-ţi pregăteşti mintea pentru somn. Sunetele vântului, ale apei curgătoare şi ale clopotelor sunt stratificate pe tonuri proiectate să crească activitatea undelor delta ale creierului, asociate cu somnul profund.

*Disponibilă începând cu 7, 99 dolari pe Amazon.com, Google Play, iTunes şi Sounds True*.

5. Meditaţia „Murim zi de zi”, de John-Roger

Invocând ideea biblică tradiţională că ne naştem şi murim în fiecare zi, meditaţia „Murim zi de zi” a profesorului spiritual John-Roger te ghidează pentru a-ţi găsi liniştea la sfârşitul zilei şi te ajută să te detaşezi. Pe măsură ce uiţi de probleme şi de griji, te vei simţi cuprins de un sentiment amplificat de pace şi iubire – şi te vei bucura de un somn profund.

*Descărcare gratuită disponibilă la magazinul online Movement of Spiritual Inner Awareness. Accesează link-ul* bit.ly/dyingeachdaymeditation *şi foloseşte codul promoţional 4HUFF1*.

6. Meditaţia „Echilibru corporal”, de John-Roger în această meditaţie, John-Roger te ghidează să eliberezi orice durere sau energie de peste zi prin intermediul unui exerciţiu de relaxare progresivă. Odată ce corpul tău este relaxat, îţi vei imagina cum te transformi, învăluit într-o lumină albă vindecătoare, care te va ajuta să aluneci uşor-uşor într-un somn profund.

*Descărcare gratuită disponibilă la magazinul online Movement of Spiritual Inner Awareness. Accesează link-ul* bit.ly/bodybalancemeditation *şi foloseşte codul promoţional 4MSIA8*.

7. *Efectul Zen*, de Rolfe Kent

Acest album al compozitorului Rolfe Kent foloseşte sunete liniştitoare menite să ne relaxeze mintea cu fiecare melodie, care durează 20 până la 30 de minute.

*Disponibil începând cu 5, 49 dolari pe Amazon.com şi iTunes*.

8. *Măreţie*, de Aeoliah

Această serie de la Aeoliah cuprinde patru piese de meditaţie de câte zece minute, ca un fel de cântece de leagăn menite să te atragă într-un somn profund, cu muzică sintetizată liniştitoare şi armonii corale.

*Disponibilă începând cu 3, 97 dolari pe Amazon.com, Google Play şi iTunes*.

9. Meditaţii de somn, de la Headspace

Aplicaţia populară de meditaţie Headspace, creată de

profesorul de *mindfulness* şi fostul călugăr budist Andy Puddicombe, prezintă o colecţie de treizeci de meditaţii scurte destinate somnului, precum şi două meditaţii individuale de somn, de câte zece minute. Ghidat de vocea liniştitoare a lui Puddicombe, vei începe să uiţi de gânduri şi griji şi să-ţi pregăteşti mintea pentru odihnă.

*Disponibilă pentru descărcare gratuită la Apple App Store şi Google Play; 7, 99 dolari/lună cu un abonament anual.*

10. isteep Easy: Meditaţii pentru somn odihnitor

Creată de fondatorii popularelor podcast-uri Meditation Oasis şi ai site-ului omonim, isteep Easy include o colecţie de meditaţii ghidate, playlist-uri pentru somn şi pentru „salvarea orelor nocturne" Ele te ajută să creezi o combinaţie personalizată de sonerii vocale şi fundaluri muzicale relaxante. Poţi începe cu meditaţia scurtă şi simpatică „Lasă baltă ziua ce-a trecut", care te va ajuta să-ţi pui grijile într-un recipient, unde te vor aştepta cuminţi a doua zi!

*Disponibil pentru descărcare la Apple App Store (4, 99 dolari) şi Google Play (2, 99 dolari).*

11. „Deconectare" şi „Salut", de la Buddhify

Proiectată pentru a „da peste cap simţurile", astfel încât mintea să se poată preda în faţa somnului, meditaţia „Fade" din aplicaţia Buddhify îţi conduce fiecare dintre cele cinci simţuri printr-un proces de „deconectare" în timp ce adormi. O altă meditaţie, „Salut", te îndrumă printr-o tehnică jucăuşă de *mindfulness* să numeşti şi să saluţi diverse emoţii şi modele de gândire care ar putea să te ţină treaz.

*Disponibil pentru descărcare la Apple App Store (4, 99 USD) şi Google Play (2, 99 USD).*

12. „7 zile de somn", de la Calm.com

Calm.com, un site care oferă meditaţii ghidate şi neghidate scurte, pe fundaluri naturale spectaculoase, şi, de asemenea, o serie de meditaţii pentru somn. Programul „7 zile de somn" prezintă o serie de meditaţii zilnice

destinate utilizării pe parcursul unei săptămâni, care predau o serie de tehnici pentru o odihnă mai bună. Meditaţiile de unsprezece minute, precum „Relaxează-ţi corpul”, „Elimină grijile” şi „Gândeşte ca un om care doarme profund”, te vor ajuta să depăşeşti cele mai frecvente obstacole care stau în calea unei odihne bune.

*Disponibil pentru descărcare gratuită de la Apple App Store şi Google Play; 3, 33 dolari/lună cu un abonament anual.*

Anexa C

Revoluţia somnului în hoteluri:

*Varietate de perne, zone de linişte şi paturi pe care vei dori să le iei acasă*

„PE CALEA CEA BUNĂ” scoate în evidenţă acele hoteluri din SUA şi din întreaga lume care au făcut progrese în a-şi ajuta oaspeţii să obţină cel mai bun somn posibil. Iată câteva hoteluri care se alătură creativităţii designerilor, inginerilor şi oamenilor de ştiinţă care şi-au propus să ne îmbunătăţească somnul.

HOTELUL CORINTHIA

(LONDRA, MAREA BRITANIE)

Corinthia Hotel London vrea să facă somnul evenimentul principal al şederii tale. Dacă îţi rezervi „Sumptuous Sleep Retreat”, vei primi la pachet propriul expert în somn, un nutriţionist şi un bucătar-şef, precum şi draperii opace speciale, o varietate de perne şi dispozitive de zgomot alb. Pachetul include şi un ritual de somn de 120 de minute, care cuprinde o sesiune de masaj la picioare şi un masaj al scalpului cu pietre calde, conceput pentru a reduce stresul după o zi de călătorie şi în care ai stat nonstop conectat la tehnologie. Centrul spa oferă, de asemenea, acupunctură şi tratament osteopatic pentru somn, dar şi un tratament āyurvedic specializat, cu uleiuri aromoterapeutice.

www.corinthia.com/hotels/London

HOTELURILE ŞI CENTRELE CROWNE PLAZA

Pentru hotelurile sale Crowne Piaza, Intercontinental

Group a creat un program numit Sleep Advantage, unde oaspeţii care caută linişte pot fi grupaţi împreună pe etajele „zonei de linişte”. În afară de vecinii care iubesc somnul în aceeaşi măsură, aceste zone au activităţi de menaj şi de întreţinere reduse. Oaspeţii primesc, de asemenea, echipamente pentru somn care cuprind spray-uri cu lavandă şi, în unele camere, tăblii speciale de pat, căptuşite şi curbate pentru a reduce semnificativ zgomotul.

www.crowneplaza.com

HOTELURILE ŞI CENTRELE FOUR SEASONS

Hotelurile şi centrele Four Seasons şi-au creat propria saltea Simmons cu absorbţie termică şi o caracteristică stabilizatoare, care te menţine în acelaşi loc când partenerul se ridică sau se mută în timpul nopţii. Ba mai mult, dacă te îndrăgosteşti de acest pat, îl poţi cumpăra! în plus, Four Seasons a redus zgomotele din fiecare cameră prin plasarea sistemelor de încălzire şi răcire în tavan, izolând pereţii şi uşile şi amplasând paturile în camere în asemenea fel încât zgomotul de la televizor să nu-i deranjeze pe oaspeţii din camera alăturată. De asemenea, hotelurile oferă un serviciu centrat pe somn în care un membru al personalului va diminua luminile, va regla temperatura ca să fie potrivită pentru somn şi va pune o muzică relaxantă. Nu te aştepta însă la ciocolată aşezată pe perne. Din cauza cofeinei şi a zahărului, Four Seasons a înlocuit tradiţionalele atenţii din hoteluri cu ceai de plante şi alte tratamente prielnice somnului.

www.fourseasons.com

HOTELURILE ŞI CENTRELE HILTON

Rezultatul unui parteneriat cu Serta, patul Canopy, de la Hilton, este făcut dintr-un material care reglează fluxul de căldură. Având în vedere că somnul într-un mediu mai răcoros duce la o odihnă mai bună, patul conţine şi spumă de memorie infuzată cu gelul Micro Support, de la Serta, pentru a reduce presiunea şi căldura care se

acumulează în organism peste noapte. Bineînţeles, oaspeţii pot achiziţiona patul dacă le place.

www.hilton.com

MARRIOTT INTERNAŢIONAL

În 2013, lanţul hotelier Marriott a deschis un laborator de peste 3.000 de metri pătraţi în Bethesda, Maryland, unde testează diferite amenajări ale camerelor şi ale paturilor. Oaspeţii care se cazează la proprietăţile companiei JW Marriott pot selecta programul Nightly Refresh. „Serviciul pentru calmare asistată" include Revive Oii, un ulei esenţial pe care JW Marriott îl oferă în parteneriat cu Aromatherapy Associates.

www.marriott.com

MGM GRAND LAS VEGAS HOTEL & CASINO (LAS VEGAS, NEVADA)

La MGM Grand Las Vegas Hotel & Casino, Delos, o companie imobiliară, a colaborat cu Clinica Cleveland şi dr. Deepak Chopra pentru a crea în premieră camerele de hotel Stay Well. Acestea includ purificarea aerului, duşuri infuzate cu vitamina C, aromoterapie, un meniu sănătos şi iluminare specială, programată în funcţie de ritmul circadian. „Nivelurile intensităţii luminii, a declarat Paul Sciala, fondatorul Delos, constituie unul dintre cele mai puternice indicii externe pe care corpul le utilizează pentru a alinia ritmurile circadiene cu ziua solară". 991 Astfel, camerele Stay Well oferă iluminare blândă, albă şi caldă, pentru a reduce la minimum întreruperea ritmurilor circadiene, iluminare roşie discretă pe timp de noapte, care nu suprimă melatonina, simulatoare ale dimineţii pentru a trezi oaspeţii în mod natural şi, în zorii zilei, o lumină energizantă care are efectul luminii solare.

www.mgmgrand.com

HOTELURILE ŞI CENTRELE STARWOOD

În 2011, Starwood, compania-mamă a hotelurilor şi a centrelor Westin, a deschis un laborator de 3 350 de metri pătraţi în Stamford, Connecticut, unde a testat tehnologia de iluminat care i-ar putea ajuta pe oaspeţii săi să doarmă

mai bine. Cercetătorii testează, de asemenea, cum ne afectează somnul mediul înconjurător. Pentru asta, ei folosesc ziduri acoperite cu tapet care imită o pădure cu frunze, perdele cu imagini de aripi de libelule şi câte un terariu cu plante în camere.

Unele oferte de la Westin destinate somnului sunt deja pe piaţă, de exemplu patul Heavenly, atât de iubit, încât hotelul a vândut deja o sută de mii de bucăţi. Patul Heavenly are un design de un alb imaculat, lenjerie din bumbac egiptean de lux, cinci perne, trei cearşafuri şi o saltea făcută pe comandă.

www.starwoodhotels.com

Beneficii mari pentru somnul micilor călători

Recenta conştientizare a somnului s-a extins, fireşte, şi la copii. În satul Hilton Waikoloa, pe insula Hawaii, există un serviciu de curăţenie şi aerisire a camerei special pentru copii, care conţine cărţi despre cultura Hawaiiană şi cărţi de joc cu povestiri despre zeiţa Hawaiiană Pele. Great Wolf Lodge, un lanţ de staţiuni de familie din Statele Unite şi Canada, le oferă celor mici seri de ascultat poveşti, în pijamale, în faţa şemineului. Iar la Ritz-Carlton, pe insula Amelia, din Florida, copiii se pot bucura de „Pirate Tuck în", cu „piraţi" care le aduc prăjiturele şi lapte (să sperăm că noua conştiinţă a somnului a ajuns şi în comunitatea de piraţi şi că aceştia nu bagă prea mult zahăr în prăjiturile de dinainte de culcare).

www.hiltonwaikoloavillage.com; www.greatwolf.com www.ritzcariton.com/en/properties/ameliaistand

Hoteluri care te ajută să te deconectezi

La unele hoteluri, somnul este îmbunătăţit mai puţin prin adăugarea de noi elemente, cât mai degrabă cu ceea ce este… eliminat. De cele mai multe ori, suntem cei mai aprigi duşmani ai noştri când este timpul să ne închidem dispozitivele şi să ne oprim conexiunea cu lumea. Aşa că unele hoteluri ne sar în ajutor.

STAŢIUNEA FOUR SEASONS, COSTA RICA, (PENINSULA PAPAGAYO, COSTA RICA)

Acest hotel oferă un program „deconectează-te ca să te reconectezi”, în care renunţi la smartphone pentru o zi. Stai liniştit! Ca să nu intri în sevraj, hotelul îţi returnează a doua zi telefonul, în stare perfectă de funcţionare şi într-o carcasă nouă.

www.fourseasons.com/costarica

STAŢIUNEA MOUNT SNOW

(WEST DOVER, VERMONT)

Ca să-i ajute pe părinţi şi pe copii să colaboreze pentru un somn mai bun, acest hotel oferă un pachet numit Tabără de Familie, unde dispozitivele mobile sunt interzise. Reţeaua Wi-fi este disponibilă numai în holul principal al taberei, iar majoritatea camerelor nu au Wi-fi. Personalul încurajează familiile să uite de dispozitivele electronice şi să se bucure de jocuri, sporturi pe apă, mese pregătite de un maestru bucătar şi împrejurimile minunate, în timp ce se relaxează şi se conectează unul cu celălalt, în loc să se conecteze cu lumea întreagă.

www.mountsnow.com

PETIT ST. VINCENT ISLAND AND RESORT

(PETIT ST. VINCENT)

Nicio cameră din acest hotel situat în Sfântul Vincenţiu-Grenadine nu are telefon, televizor sau Wi-fi. Oaspeţii folosesc un sistem de steaguri pentru a chema room-service sau pentru orice altă solicitare (cel mai probabil, chiar şi pentru a cere mai multe steaguri…).

www.petitstrincent.com

HOTELUL RIVERPLACE (PORTLAND, OREGON)

Hotelul River Place, din Portland, îţi oferă următorul serviciu: îţi laşi telefoanele, tableta şi laptopul într-un seif şi primeşti în schimb trufe, iar un majordom personal îţi pregăteşte baia cu uleiuri şi săruri speciale şi îţi selectează vinul potrivit (pe care îl poţi folosi pentru un toast în cinstea deconectării şi a bucuriei de a trăi clipa). Eu zic că e un troc pe cinste!

www.riverplacehotel.com

VILA STEPHANIE

(BADEN-BADEN, GERMANIA)

Aici poţi alege o cameră care îţi permite să apeşi un întrerupător şi să închizi toate conexiunile online. Poate că într-o zi acest lucru va fi standard în toate hotelurile şi în casele noastre.

www.brenners.com/eng/villa-stephanie

Mai jos sunt alte câteva hoteluri care fac din somn o prioritate. Listă a fost pusă cap la cap de Suzy Struţner, editor de lifestyle la *Huff Post*:

AKA (NEW YORK, NEW YORK)

Dacă simţi nevoia unei şederi prelungite în New York pentru afaceri sau concediu, află că cele patru proprietăţi AKA Manhattan au încheiat un parteneriat cu Centrul pentru Tulburări de Somn al Universităţii şi cu Institutul pentru Somn din New York. Pentru a primi un diagnostic al somnului, clienţii pot apela la experţi care le fac scanări cerebrale, direct în camera de hotel. Facilităţile suplimentare ale Institutului de Somn includ cutii luminoase pentru cameră, perdele de lumină şi seminare de somn pe teme cum ar fi obiceiurile de culcare şi apneea de somn, www.st ayaka. corn

THE BODYHOLIDAY (CASTRIES CITY, ST LUCIA)

Dacă evadezi în acest loc din Caraibe, poţi să ai parte de un program de reabilitare a somnului care îţi oferă timp de două zile o serie de masaje, exerciţii fizice, aromoterapie şi consiliere nutriţională, apoi te trimite acasă cu obiceiuri legate de somn mai sănătoase.

www.thebodyholiday.com

FAIRMONT VANCOUVER AIRPORT

(VANCOUVER, BRITISH COLUMBIA)

Nimic nu ne duce cu gândul la un somn îngrozitor decât un hotel de aeroport. Dar acest hotel popular, aflat în interiorul Aeroportului International din Vancouver, la doar două minute de caruselele de recuperare a bagajelor, are camere izolate fonic, cu ferestre triplu stratificate. Pentru călătorii obosiţi din cauza diferenţei de fus orar, există şi Zona de Linişte, un loc fără întreruperi din partea

personalului sau bătăi în uşă de la opt seara la opt dimineaţa.

www.fairmont.com/vancouver-airport-richmond

GRAND RESORT BAD RĂGAZ

(BAD RĂGAZ, ELVEŢIA)

În Elveţia, dacă te cazezi la Grand Resort Bad Răgaz, poţi obţine un diagnostic complet al somnului, care include un EEG, monitorizarea respiraţiei şi citirea nivelului de oxigen din sânge. Toate acestea sunt analizate de personalul medical, care îţi face apoi recomandări de îmbunătăţire a somnului.

www.resortragaz.ch

HOTELUL HERMITAGE (NASHVILLE, TENNESSEE)

Meniul de perne de aici nu este doar o facilitate oarecare, ci o adevărată pasiune. Dacă pernele umplute cu pene de gâscă, din hrişcă, spumă de latex sau spumă de memorie care te aşteaptă în cameră nu sunt suficiente, poţi cere întăriri: perne de gât, perne de corp, perne de apă, perne de citit, perne pentru picioare şi perne umplute cu diamante (recunosc, ultima este inventată de mine). Dar dacă dezvolţi o legătură deosebit de intensă cu perna în timpul şederii tale, află că toate sunt disponibile pentru cumpărare.

www.thehermitagehotel. corn

KAMALAYA KOH SAMUI (KOH SAMUI, THAILANDA)

Programul de îmbunătăţire a Somnului de la Kamalaya este destinat oaspeţilor care sunt serioşi când vine vorba de reînnoirea relaţiei lor cu somnul. Deocamdată, hotelul solicită cazare de minimum cinci nopţi. Influenţat de medicina tradiţională chineză, programul oferă numeroase terapii şi tratamente – de la acupunctură, yoga şi băi de picioare pe bază de plante, până la masaje āyurvedice – toate au fost concepute pentru a te ajuta să dezvolţi obiceiuri sănătoase legate de somn şi pe care le poţi păstra şi după întoarcerea acasă.

www.kamalaya.com

LIBRARY HOTEL COLLECTION (NEW YORK, NEW

YORK; BUDAPESTA, UNGARIA; PRAGA, REPUBLICA CEHĂ)

Această linie de patru hoteluri de tip boutique din Manhattan (cu sedii suplimentare la Budapesta şi Praga) a pregătit cu atenţie programul „Evadare în Serenitate”, în care poţi solicita o serie de articole gratuite care te ajută să te pregăteşti pentru somn, cum ar fi pături de lână, saltele de pat umplute cu pene, perne hipoalergenice din fibră Micro Gel şi căşti care emit sunete liniştitoare până când adormi.

www.libraryhotel.com

LORIEN HOTEL & SPA (ALEXANDRIA, VIRGINIA)

Aici, oaspeţii au pe telefonul din cameră un „buton de vise”, care le permite să aleagă din Meniul de Servicii de Vis. Există difuzoare de arome pentru a elibera tensiunea, cărţi numai bune pentru culcare şi măşti de somn pentru a bloca lumea exterioară. Alege dintr-o listă extinsă de perne, inclusiv o pernă magnetică care poate reduce umflăturile. Pentru copii, meniul include cărţi şi lumini speciale de noapte.

www.lorienhotelandspa.com

MIRAVAL RESORT & SPA (TUCSON, ARIZONA)

Această proprietate din Tucson oferă becuri Definity Digital Good Night LED, care reduc expunerea la lumină albastră pentru a menţine mai bine ciclul somnului natural al organismului. Centrul de spa a consultat un specialist în somn pentru a dota camerele cu becuri care folosesc aceeaşi tehnologie de filtrare a luminii dezvoltată pentru astronauţi în spaţiu.

www.miravalresorts.com

PARK HYATT BEAVER CREEK RESORT AND SPA (BEAVER CREEK, COLORADO)

În colaborare cu expertul în somn Nancy Rothstein, Beaver Creek a introdus Sound Sleep Iniţiatives, pentru a îmbunătăţi somnul oaspeţilor şi al angajaţilor. În plus, există un canal TV dedicat somnului (cu melodii compuse de expertul în somn Jeffrey Thompson), echipamente

pentru somn, inclusiv măşti de ochi şi dopuri de urechi, masaje relaxante şi un „elixir al somnului” cu muşeţel şi cidru de mere.

www.beavercreek. hyatt.com

PARK HYATT TOKYO (TOKYO, JAPONIA)

Aici, oaspeţii sunt invitaţi să se pregătească de culcare, cu o sesiune Good Night Sleep Stretch din partea casei. Ghidată de un antrenor, şedinţa de treizeci de minute foloseşte stretching, uleiuri esenţiale şi ceai din plante pentru a-i ajuta pe oaspeţi să se relaxeze într-un studio cu o privelişte spectaculoasă, aflat la patruzeci şi şapte de metri deasupra aglomeratului oraş. Tot aici, vei practica exerciţii de respiraţie pentru a-ţi relaxa muşchii şi pentru a te pregăti de odihnă. www.Tokyo. park. hyatt.com

HOTELURILE SIX SENSES RESORTS SPAS

Cu proprietăţi în întreaga lume, Six Senses oferă un program Yogic Sleep pentru oaspeţi, concentrându-se pe yoga nidra, starea de somnolenţă în care yoghinii intră în timpul meditaţiei. Camerele sunt fixate la temperatura optimă pentru somnul profund, iar produsele de aromoterapie „cu aburi de pernă” şi muzica relaxantă fac parte şi ele din această experienţă. Oaspeţii primesc un jurnal de somn care îi ajută să-şi elibereze mintea, să se pregătească de ziua următoare sau să facă însemnări pe marginea călătoriei, precum şi un ghid cu sfaturi pentru somn, care poate fi luat acasă.

www.sixsenses.com

SWISSÓTEL BERLIN (BERLIN, GERMANIA)

Obiceiurile bune de somn te urmăresc pe tot parcursul zilei la Swissótel Berlin, o proprietate de lux situată pe una dintre cele mai aglomerate străzi ale oraşului. Rezervă pachetul Deepăleep pentru a te trezi cu o „băutură energizantă” pe bază de ceai maté şi o sesiune de terapie cu lumină care îţi va energiza corpul pe toată durata zilei. Aromoterapia, băuturile calmante şi „pernele cu sunet” specializate, cu ritmuri de calmare a undelor cerebrale, te vor ajuta şi ele să te relaxezi.

www.swissotel.com/hotels/Berlin

WESTHOUSE (NEW YORK, NEW YORK)

Printr-un parteneriat cu Sleep Studio, o companie inovativă specializată în produse pentru somn, West House îţi permite să-ţi personalizezi experienţa de odihnă cu măşti de ochi, uleiurile pentru aromoterapie şi saltele marca Sleep Studio.

www.westhousehotelnewyork.com

Anexa D Să vorbim despre saltele

NU ESTE CHIAR O SURPRIZĂ faptul că o saltea de caiitate este un factor-cheie în obţinerea unui somn bun. În prezent, o mulţime de resurse ştiinţifice, de inginerie şi design se varsă în industria saltelelor, care a devenit propriul său centru de inovaţie a somnului.

Aceste inovaţii reflectă o schimbare şi mai mare de atitudine: în prezent, nu mai tratăm somnul ca pe un rău necesar, ci ne bucurăm de el şi vrem să îi îmbunătăţim efectele. Bineînţeles, schimbarea include şi achiziţionarea unui pat. După cum a declarat Michael Silverstein, partener principal la Boston Consulting Group, „piaţa paturilor este una foarte mare, cu foarte mulţi oameni nemulţumiţi”.992 Deci, potenţialii inovatori au inundat această piaţă şi au inoculat o vervă de secol XXI unui domeniu care până acum câţiva ani dormea un somn profund şi era una dintre cele mai stagnante industrii. Nu cu mult timp în urmă, vedeam reclame la saltele mai ales în paginile de anunţuri ale ziarelor de weekend sau de vacanţă, pe care le aruncam sau le foloseam la şters geamuri. Acum, ele se află în centrul unei revoluţii a companiilor de tip *start-up*.

CASPER

Casper oferă un singur tip de saltea şi o vinde direct clienţilor. Compania are o istorie interesantă. După cum a povestit Philip Krim, CE-O, acesta s-a întâlnit cu colegii săi în timp ce lucra pentru diferite companii într-un spaţiu de lucru comun din New York. „Am observat că toată lumea bea suc verde şi lucra la birou stând în picioare pentru a-şi

menţine sănătatea şi a-şi creşte productivitatea. Totuşi, somnul era primul sacrificat de toată lumea, a spus el. Şi mai rău: oamenii se lăudau cu cât de puţin au dormit”. 993 Cu această ocazie, Krim a văzut o oportunitate de afaceri. „Am realizat că somnul este ceva ce ar trebui luat în serios”, a spus el. Şi astfel s-a născut Casper, care, în 2015, a lansat Van Winkles, un site de ştiri dedicat tuturor lucrurilor care ţin de somn.

www.casper.com

COCO-MAT

Coco-Mat a fost fondată în Grecia şi are acum magazine în Statele Unite, Europa, Asia şi Orientul Mijlociu. Cumpărătorii care testează saltelele naturale şi realizate manual primesc mâncare gratuită, băuturi, halate şi papuci şi pot „testa” apoi şi paturile, mergând să se odihnească în „camerele de somn” de la Coco-Mat. La urma urmei, după cum mi-a spus Mike Efmorfidis, CE-O Coco-Mat, „când cumperi o maşină, o scoţi pentru un *test drive*. Nu există niciun motiv pentru care achiziţionarea unei saltele să fie diferită”. 994

www.coco-mat.com

SLEEP NUMBER

Salteaua inteligentă de la Sleep Number are senzori interiori care îţi monitorizează somnul, oferindu-ţi un scor zilnic – SleeplQ – de la 1 la 100, care calculează cât de mult timp odihnitor ai petrecut în pat, dar şi ritmul cardiac şi respirator. Dacă împărţi patul cu partenerul sau partenera ta, vei obţine o scanare a modului în care somnul lui sau al ei te afectează şi invers, ceea ce va stârni cu siguranţă discuţii amuzante la micul dejun. Pentru cei care nu vor să poarte dispozitive de monitorizare a somnului, Sleep Number elimină această necesitate prin introducerea lor în saltea. Când l-am întâlnit pe CEO-ul Sleep Number, Shelly Ibach, aceasta m-a întâmpinat nu doar printr-o strângere fermă de mână, ci şi împărtăşindu-mi scorul ei de SleeplQ. Iată cum transparenţa somnului este un instrument de construire a intimităţii!

www.sleepnumber.com

TEMPUR-PEDIC

Compania Tempur-Pedic îşi are rădăcinile în explorările spaţiale. La începutul anilor 1970, când NASA a dezvoltat un material sensibil la temperatură pentru a proteja astronauţii în timpul lansării, un grup de oameni de ştiinţă suedezi a început să testeze materialul pentru a-l utiliza la crearea de saltele. Astăzi, Tempur-Pedic are o serie de caracteristici inovatoare pentru confort, sprijin şi menţinerea unei temperaturi răcoroase pe timp de noapte. Există şi o reclamă televizată celebră, cu un pahar de vin roşu, aşezat pe o saltea Tempur-Pedic, din care nu se varsă nici măcar o picătură în timp ce o femeie îmbrăcată în pijamale ţopăie pe pat. Iată un mod memorabil de a arăta că doi oameni pot dormi pe aceeaşi saltea fără să se deranjeze unul pe altul… După cum ştim, salteaua poate crea tensiuni semnificative între noi şi partenerul de viaţă.

www.tempurpedic.com

CELE MAI RECENTE COMPANII DE TIP *START-UP*

Alte companii au devenit şi ele creative, iar acum reuşesc să facă diferenţa pe piaţă – de la Yogabed, un furnizor online de saltele care foloseşte spumă de calitate pentru a susţine corpul şi a reduce punctele de presiune, până la Leesa, care donează adăposturilor pentru oamenii străzi o saltea la fiecare zece saltele vândute. Există, de asemenea, şi Helix, care vinde saltele personalizate pe baza preferinţelor de somn şi a tipurilor de corp, dar şi Saatva, care a avut ceva apariţii în presă în septembrie 2015, când, în timpul vizitei sale în Philadelphia, Papa Francisc a dormit pe o saltea Saatva (de dimensiuni regale, cu spumă de memorie şi lenjerie din bumbac organic).

www.yogabed.com www.leesa.com www.helixsleep.com www.saatvamattress.com

Tehnologii pentru saltele

Există, de asemenea, o schimbare legată de încorporarea tehnologiei în paturile şi saltele noastre. În

timp ce dormim, paturile noastre funcţionează pentru noi.

SLEEPSENSE

Anunţat în septembrie 2015, Samsung Sleepăense este un dispozitiv care se amplasează sub saltea. El îţi urmăreşte ritmul cardiac, mişcările şi modelele de respiraţie şi îţi va oferi sfaturi personalizate de la medicul Christos Mantzoros, profesor la Şcoala Medicală Harvard. Sleepăense îţi trimite prin e-mail un raport despre cum ai dormit, iar opţiunea de „îngrijire a familiei” îţi permite să monitorizezi şi somnul persoanelor iubite. Ba mai mult, poţi să-l programezi chiar şi pentru comunicarea cu alte dispozitive inteligente din casă – de exemplu, îi poate „spune” televizorului să se închidă când adormi.

www.sleepsense.com

LUNA

În 2015, Matteo Franceschetti, din San Francisco, şi-a propus să creeze o husă de protecţie inteligentă pentru saltele. Scopul său pe Indiegogo a fost să strângă fonduri în valoare de 100.000 de dolari. Franceschetti a reuşit să adune aproape un milion de dolari. Folosind mai multe straturi, fiecare cu un scop propriu, husa de protecţie de la Luna se conectează la Wi-fi şi promite nu numai să-ţi urmărească somnul – prin monitorizarea respiraţiei şi a ritmului cardiac –, ci şi să înveţe să se adapteze modelelor şi preferinţelor tale legate de somn. De exemplu, temperatura se poate regla automat şi separat pentru fiecare jumătate a patului, se poate ajusta temperatura din cameră, se poate pune muzică relaxantă şi, ca să fii şi mai puţin îngrijorat, husa de protecţie încuie şi uşa dormitorului pentru tine. Poate chiar să-ţi pornească şi ibricul de cafea dimineaţa, astfel încât să nu aştepţi acea primă ceaşcă prea mult (deşi, dacă ai dormit bine, nu ar trebui să fii aşa disperat după ea). O versiune viitoare se va ridica pur şi simplu „în picioare” şi îţi va lua copiii de la şcoală (glumesc, dar asta ar fi o husă de protecţie cu adevărat completă).

BEDDIT

Beddit, un alt succes al Indiegogo, îţi monitorizează somnul, prin ritm cardiac şi respiraţie, folosind un senzor pe care îl pui sub aşternut. Când te trezeşti, găseşti un raport despre somn care te aşteaptă cu date despre nivelurile de zgomot şi de lumină, dar şi o înregistrare a sforăitului. De asemenea, vei primi sugestii de îmbunătăţire a calităţii somnului.

www.beddit.com

Mulţumiri

DE LA BUN ÎNCEPUT, am dorit ca *Revoluţia somnului* să includă atât cele mai importante descoperiri ştiinţifice recente despre somn, cât şi numeroase poveşti şi experienţe personale. Pe măsură ce scriam cartea, am continuat să găsesc mai multe voci pe care să le includ. Deci, în multe privinţe, ea a devenit echivalentă cu dormitul la comun – cu tot mai mulţi oameni şi idei care s-au unit. Cartea este atât de bogată datorită lor şi sunt extrem de recunoscătoare tuturor celor care au ajutat să devină ceea ce este.

Somnul a fost ani la rând una dintre pasiunile mele, dar buna mea prietenă şi agentul meu literar Jennifer Rudolph Walsh este cea care a văzut potenţialul unei cărţi despre somn. Ea m-a trimis în această uimitoare călătorie şi a fost cu mine la fiecare pas, oferindu-mi feedback, îndrumare şi înţelepciune.

*Revoluţia somnului* a fost construită pe un munte de cercetare ştiinţifică. De altfel, nu mi-a păsat de nimic mai mult decât de restabilirea importanţei somnului în vieţile noastre într-un mod cât mai riguros ştiinţific. Mulţumirile mele profunde faţă de Brian Levin, Anna McGrady, Margaux

McGrath, Marcos Saldivar şi David Sze pentru talentul şi angajamentul lor în cercetarea, organizarea şi verificarea faptelor în cel mai mic detaliu – inclusiv a celor aproape o mie de note – pe măsură ce cartea s-a extins şi a evoluat în timp.

Îi sunt profund recunoscătoare editorului meu, Roger Scholl, pentru editarea magistrală a cărţii şi pentru că m-a încurajat să adaug mai multe povestioare din propria familie, precum şi de la oamenii pe care i-am întâlnit şi de la cititorii *Huff Post* din întreaga lume. Aceasta este a treia noastră carte împreună, iar colaborarea devine tot mai bună de fiecare dată! îi mulţumesc, de asemenea, lui Ed Faulkner, redactorul meu din Marea Britanie, de la Random House, pentru toate sugestiile sale folositoare, inclusiv de a da cărţii o rezonanţă globală. Sunt atât de norocoasă să lucrez cu echipa uimitoare de la Crown Publishing Group: preşedintele Maya Mavjee, Aaron Wehner, editorul seriei Harmony şi directorul editorial al Harmony, Diana Baroni. De asemenea, editorul de producţie Patricia Shaw, supervizorul procesului, care a transformat manuscrisul într-o carte; Chris Brand, pentru designul inspirat al copertei şi Elizabeth Rendfleisch, pentru designul inteligent şi accesibil al cărţii; Dannalie Díaz, asistent editor al lui Roger Scholl; şi întreaga echipă de vânzări de la Crown pentru că s-au asigurat că *Revoluţia somnului* şi mesajul ei ajung la cât mai mulţi oameni. Mulţumiri speciale merg şi către directorul de marketing al companiei Crown, Julie Cepler, şi senior managerul de marketing Christina Foxiey, pentru toată creativitatea de care au dat dovadă la lansarea cărţii, precum şi către directorul de publicitate Penny Simon şi agentul de publicitate Rebecca Marsh, pentru toată munca şi angajamentul lor în a se asigura că oamenii, de fapt – ştii tu… –, chiar citesc această carte.

Apoi, trebuie să îi menţionez pe Stephen Sherrill şi Greg Beyer, care au editat nenumărate versiuni, îmbunătăţindu-le enorm pe toate. Mulţumiri profunde şi lui Roy Sekoff-aceasta este a opta carte pe care mi-a editat-o în cei 16 ani de când lucrăm împreună. De asemenea, multe mulţumiri lui Carolyn Grégoire, Suzy Struţner, Damon Beres, Tyler Kingkade şi Krithika Varagur, care au scris pe *The Huffington Post* despre somn şi meditaţii,

somn şi hoteluri, somn şi facultăţi, precum şi despre somn şi tehnologie şi a căror documentare a fost nepreţuită.

Am apelat la mulţi oameni de ştiinţă, medici şi istoricicare studiază tot ce se poate, de la somnul REM şi cronobiologie la incubarea viselor şi somnul fragmentat şi am rămas uimită de generozitatea răspunsurilor lor, care au îmbogăţit fiecare aspect al cărţii. Deci, trebuie să îmi exprim recunoştinţa profundă faţă de Jennifer Ailshire, M. Safwan Badr, John Bargh, Mathias Basner, Christian Benedict, Rakesh Bhattacharjee, Michael Breus, Kelly Bulkeley, Victor Carrion, Mary Carskadon, Anjan Chatterjee, Christopher Colwell, Elizabeth Damato, Richard Davidson, Horacio de la Iglesia, Michael Decker, William Dement, David Dinges, Murali Doraiswamy, Hélène Ensellem, Russell Foster, Indira Gurubhagavatula, Gregg Jacobs, Harvey Karp, Paul Kelley, Kristen Knutson, Frank Lipman, Chéri Mă, Pittman McGehee, James McKenna, Emmanuel Mignot, Rubin Naiman, Maiken Nedergaard, Matthieu Ricard, Rebecca Robbins, Till Roenneberg, Michael Roizen, Clifford Saper, Clare Sauro, Richard Schwab, Claire Sexton, Jérôme Siegel, John Timmerman, Wendy Troxel, Eus van Someren, Joan Williams, Chris Winter, Heather Cleland Woods, Carol Worthman, Duncan Young şi Janet Zand.

Patrick Fuller a citit cu generozitate întregul manuscris şi a ajutat la traducerea unor descoperiri ştiinţifice complexe în termeni uzuali, iar Colin Espie a creat chestionarul de somn din anexe. Mulţumirile mele profunde se îndreaptă şi către Alan Derickson, Kat Duff şi Roger Ekirch, pentru lucrarea lor despre istoria somnului, care mi-a alimentat şi lărgit cunoştinţele, şi pentru că şi-au făcut timp să citească manuscrisul şi să-mi trimită sugestii.

Îi sunt profund recunoscătoare lui Sheryl Sandberg, pentru că a citit o versiune timpurie a manuscrisului şi nu numai că a identificat oportunităţile pierdute, ci mi-a trimis şi sugestii pe text şi rugămintea de a adăuga mai mult umor în mijlocul atâtor studii ştiinţifice! Şi, de

asemenea, îi mulţumesc lui Sherry Turkle, pentru editările ei amănunţite, care au îmbunătăţit foarte mult structura cărţii şi pentru că mi-a amintit că nu trebuie să includ fiecare studiu ştiinţific în carte.

Mulţumiri deosebite lui Paul Kaye, a cărui înţelepciune şi al cărui sprijin necondiţionat m-au ajutat atât în scris, cât şi în propria mea călătorie de a acorda prioritate somnului în viaţa mea, precum şi Patriciei Fitzgerald, editorul nostru de wellness la *Huff Post*, care şi-a împărtăşit cunoştinţele despre acupunctură, plante, homeopatie şi diferite metode naturiste de a ne îmbunătăţi somnul.

Le mulţumesc din suflet şi lui Patty Gift, John Montorio, Elaine Lipworth, Faith Bethelard, Shelley Reid, Fran Lasker, Jan Shepherd, Timothy Stewart şi Joan Witkowski pentru toate editările minuţioase.

Le mulţumesc şi lui Dan Katz, Jeff Swafford, Katie Spear şi Horacio Fabiano pentru tot sprijinul acordat şi, de asemenea, minunatei echipe care a fost responsabilă pentru aducerea cărţii în multe ţări din întreaga lume: Monica Lee, Lena Auerbuch, Tracy Fisher, Rafaella de Angelis, Elizabeth Sheinkman, Eric Zohn, Katie Giarla şi Elizabeth Gootistein.

Şi, în cele din urmă, vreau să-i mulţumesc surorii mele, Agapi, care mi-a fost alături încă din copilărie în călătoria noastră comună pentru un somn mai odihnitor. Ea a citit de mai multe ori fiecare versiune a cărţii, mi-a reamintit de poveştile pe care le uitasem şi mi-a îmbunătăţit multe aspecte ale cărţii. Le mulţumesc fiicelor mele, Christina şi Isabella, care, mă bucur să spun, au fost fane ale somnului de la o vârstă fragedă şi acum mă verifică şi se asigură că dorm suficient când călătoresc. O consecinţă neaşteptată a faptului că Isabella a citit capitolul „Vise” este că acum acordă mai mare atenţie viselor şi le împărtăşește cu mine, ceea ce a condus-o la unele convingeri fascinante.

Am dedicat această carte milioanelor de oameni din

întreaga lume care sunt sătui să fie mereu obosiţi şi care suspină după o noapte bună de somn. Sper că *Revoluţia somnului* îi va ajuta să o obţină.

Note

Introducere

1. Andy Lewis, „Go *the F-k to Sleep* Debuts at No. 1 on NYT Bestseller List”, în *The Hollywood Reporter*, 15 iunie 2011, www. hollywoodreporter.com.

2. În original, „The train is ea sy to board”, Milan Kundera, *The Art of the Novel*, trad. Linda Asher, Editura Perennial Classics, New York, 2003, p. 8.

3. Pascal Chabot, „Le Burn-Out Est Global [Burn-Out Is Global]”, în *Le Huffington Post*, 20 ianuarie 2013, www.huffingtonpost.fr.

4. John Keats, *The Complete Poetical Works of Keats*, editor Horace E. Scudder, Editura Houghton Mifflin Company, Boston şi New York, 1899, p. 18.

5. Carl Jung, *Modern Man în Search of a Soul*, trad. Cary F. Baynes, Editura Routledge Classics, Oxon, 2001, p. 16.

6. Matthew J. Wolf-Meyer, *The Slumbering Masses*: *Sleep*, *Medicine*, *and Modern American Life*, Editura University Press of Minnesota, Minneapolis, 2012, ediţia Kindle.

7. Lynn Celmer (coordonator de comunicare, Academia Americană de Medicină a Somnului), e-mail către autoare, 19 martie 2015.

8. Ray Bradbury, *Farewell Summer*, Editura William Morrow, New York, 2007, ediţia Kindle.

9. Jeffrey M. Jones, „În U.S., 40% Get Less Than Recommended Amount of Sleep”, în *Gallup*, 19 decembrie 2013, www.gallup.com.

10. Alan Derickson, *Dangerously Sleepy*: *Overworked Americans and the Cult of Manly Wakefulness*, Editura University of Pennsylvania Press, Philadelphia, 2013, ediţia Kindle.

11. „Troopers Stop Meetings: Arrest 19 Men

Including Labor Union Organizers", în *The New York Times*, *22* septembrie 1919, www. nytimes.com.

12. Lynne Lamberg, „The Student, the Profesor and the Birth of Modern Sleep Research", în *Medicine on the Midway*, primăvară 2014, pp. 16 – 25.

13. Denise Mann, „The Sleep-Diabetes Connection", în *WebMD*, 19 ianuarie 2010, www.webând.com.

14. „How Sleep Deprivation Affects Your Heart", Fundaţia Naţională pentru Somn, www.sleepfoundation.org.

15. Janice Lloyd, „Lack of Sleep Increases Stroke Risk", în *USA TODAY*, 11 iunie 2012, www.usatoday.com.

16. John Easton, „Fragmented Sleep Accelerates Cancer Growth", în *Ulhicago News*, 27 ianuarie 2014, news. uchicago.edu.

17. „Sleep Deprivation and Obesity", Harvard T.H. Chan School of Public Health, www.hsph. harvard.edu.

18. Yasmin Anwar, „Poor Sleep Linked to Toxic Buildup of Alzheimer's Protein, Memory Loss", în *Berkeley News*, 1 iunie 2015, veresearch. berkeley.edu.

1. Criza actuală de somn

19. Andrew Ross Sorkin, „Reflections on Stress and Long Hours on Wall Street", în *The New York Times*, 1 iunie, 2015, www.nytimes.com.

20. Julia La Roche, „A 22-Year-Old Goldman Sachs Analysts Death Has Been Ruled a Suicide", în *Business Insider*, 10 iunie 2015, www. businessinsider.com.

21. „Are the Japanese Worked to Death?", în *Science from Virginia Tech*, 1995, www.research. vt.edu.

22. Shai Oster, „În China, 1, 600 People Die Every Day from Working Too Hard", în *Bloomberg Business*, 3 iulie 2014, www.bloomberg.com.

23. John W. Budd, *The Thought of Work*, Editura Cornell University Press, Ithaca, 2011, p. 108.

24. Jon Bon fovi, Richie Sambora şi Desmond Child, „1 11 Sleep When I'm Dead", *Keep the Faith*, Mercury Records, 1992.

25. Warren Zevon, *Til Sleep When Tm Dead* (*An Anthology*), Rhino Entertainment, 1996.
26. *Til Sleep When Tm Dead*, regizat de Mike Hodges, Paramount Pictures, Hollywood, DVD, 2004.
27. Rajiv Joshi, e-mail către autoare, 2 septembrie 2015.
28. Jones, „În U.S., 40% Get Less Than Recommended Amount of Sleep”.
29. *Sleepless în America*, regizat de John Hoffman, National Geographic Channel, Washington, D.C., 2014, documentar TV.
30. „GO! to Sleep”, Cleveland Clinic Wellness, www.clevelandelinicwellness.com.
31. „Annual Sleep în America Poll Exploring Connections with Communications Technology Use and Sleep”, comunicat de presă al Fundaţiei Naţionale pentru Somn, 7 martie, 2011, www.sleepfoundation.org.
32. Paul Rodgers, „The Sleep Deprivation Epidemic”, în *Forbes*, 9 septembrie 2014, www.forbes.com.
33. „National Sleep Foundation 2013 International Bedroom Poll First to Explore Sleep Differences Among Six Countries”, comunicat de presă al Fundaţiei Naţionale pentru Somn, 3 septembrie 2013, www.sleepfoundation.org.
34. Brigitte Stegar, „Getting Away with Sleep – Social and Cultural Aspects of Dozing în Parlament”, în *Social Science Japan Journal* 6, 2003, pp. 18 – 197.
35. Jim Godfrey (vicepreşedinte de comunicare globală al Jawbone), e-mail către autoare, 25 septembre 2015.
36. Alan Derickson, *Dangerously Sleepy*, ediţia Kindle.
37. „New ILO Study Shows U.S. Workers Are Spending an Extra Week on the Job Each Year”, comunicat al Organizaţiei Internaţionale a Munch, 31 august 2001, www.pinewswire.com.
38. „Travel Habits of Americans: 42 Percent Didn’t

Take Any Vacation Days în 2014”, în *Skift*, 5 ianuarie 2015, www.skift.com.

39. Maria Konnikova, „Why Can’t We Fall Asleep?”, în *The New Yorker*, 7 iulie 2015, www.newyorker.com.

40. „Short Sleep Duration Among Workers – United States, 2010”, în *Morbidity and Mortality Weekly Report*, 27 aprilie 2012, www.cde.gov.

41. Marie Söderström, Kerstin Jeding, Mirjam Ekstedt, Aleksander Perski şi Torbjörn Ăkerstedt, „Insuficient Sleep Predicts Clinical Burnout”, în *Journal of Occupational Health Psychology* 17, 2012, pp. 175 – 183.

42. Kristen L. Knutson, „Socio-demographic and Cultural Determinants of Sleep Deficiency: Implications for Cardiometabolic Disease Risk”, în *Social Science & Medicine* 79, 2013, pp. 7 – 15.

43. Brian Resnick, „The Black-White Sleep Gap”, în *National Journal*, 23 octombrie 2015, www.nationaljournal.com.

44. Ronald C. Kessler, Patricia A. Berglund, Catherine Coulouvrat, Goeran Hajak, Thomas Roth, Victoria Shahly, Alicia C. Shillington, Judith J. Stephenson şi James K. Walsh, „Insomnia and the Performance of US Workers: Results from the America Insomnia Survey”, în *SLEEP* 34, 2011, pp. 1161 – 1171.

45. *Ibidem*.

46. Tom Rath, *Eat Move Sleep*: *How Small Choices Lead to Big Changes*, Editura Missionday, Arlington, 2013, ediţia Kindle.

47. „Re-Awakening Australia: The Economic Cost of Sleep Disorders în Australia, 2010”, un raport al Fundaţiei de Sănătate pentru Somn, octombrie 2011, www.sleephealthfoundation.org.au.

48. Becky Frith, „Fatigued Employees Costing UK Businesses”, în *HR Magazine*, 20 iulie 2015, www.hrmagazine.co.uk.

49. *Ibidem*.

50. „Sleep Centre Study Says One în Four Canadians

Call în Sick to Câtch Up on Sleep", comunicat de presă al IPG Mediabrands, 8 iunie 2015, www.marketwired.com.

51. „Lack of Sleep Called Global Epidemic" în *CBC News*, 18 martie 2011, www.cbe.ca.

52. Edward C. Suárez, „Self-Reported Symptoms of Sleep Disturbance and Inflammation, Coagulation, Insulin Resistance and Psychosocial Distress: Evidence for Gender Disparity", în *Brain, Behavior and Immunity* 22, 2008, pp. 960 – 968.

53. „Wake-Up Call on Sleep", în *Duke Magazine*, 1 iunie 2008, www. dukemagazine. duke.edu.

54. Michael J. Breus, 20 ianuarie 2010 (12: 51 p.m.), comentariu la „Sleep Challenge 2010: Perchance to Dream", în *The Huffington Post*, 19 ianuarie 2010, www.huflingtonpost.com.

55. James B. Maas, *Power Sleep*: *The Revolutionary Program That Prepares Your Mind for Peak Performance*, Editura Villard Books, New York, 1998, ediţia Kindle.

56. Sarah Bunton, „Mommy Needs a Nap", în *The Huffington Post*, 18 mai 2015, www.huffingtonpost.com.

57. Karen Brody, „Women: Time to Tell a New Story on Exhaustion", în *The Huffington Post*, 23 februarie 2015, www.huffingtonpost.com.

58. Frank Lipman, manuscris *10 Reasons You Feel Old and Get Fat... And How YOU Can Stay Young, Slim, and Happy*! e-mail către autoare, 23 martie 2015.

59. William Wordsworth, *William Wordsworth*: *Selected Poems*, editor John O. Hayden, Editura Penguin, Londra, 1994, p. 166.

60. Sherry Turkle, conversaţie cu autoarea, 4 octombrie 2015.

61. „Sleep and Disease Risk", Healthy Sleep, www.healthysleep. med. harvard.edu.

62. Carina Storrs, „Sleep or Die: Growing Body of Research Warns of Heart Attacks, Strokes", în *CNN, 9* iunie 2015, www.cnn.com.

63. Carol Ash, interviu cu Gayle King, Charlie Rose şi

Norah O'Donnell, „Resting Easier", în *CBS This Morning*, 26 ianuarie 2015, www. cbsnews.com.

64. „Poor Sleep Associated with Increased Risk of Heart Attack and Stroke", comunicat de presă al Societăţii Europene de Cardiologie, 15 iunie 2015, www.escardio.org.

65. Lars Erik Laugsand, Linn B. Ştrand, Lars J. Vatten, Imre Janszky şi Johan Håkon Björngaard, „Insomnia Symptoms and Risk for Unintenţional Fatal injuries – The HUNT Study", în *SLEEP* 37, 2014, 1777 – 1786.

66. Martin Alpert, Edward Carome, Vilnis Kubulins, and Richard Hansler, „Nighttime Use of Special Spectacles or Light Bulbs That Block Blue Light May Reduce the Risk of Cancer", *Medical Hypothesis* 73, 2009, pp. 324 – 325.

67. Sheldon Cohen, William J. Doyle, Cüneyt M. Alper, Denise Janicki-Deverts şi Ronald B. Turner, „Sleep Habits and Susceptibility to the Common Cold", în *Archives of Internal Medicine* 169, 2009, pp. 62 – 67.

68. Andrew D. Calvin, Rickey E. Carter, Taro Adachi, Paula G. Macedo, Felipe N. Albuquerque, Christelle van der Walt, Jan Bukartyk, Diane E. Davison, James A. Levine şi Virend

K. Somers, „Effects of Experimental Sleep Restriction on Caloric Intake and Activity Energy Expenditure", în *Chest* 144, 2013, pp. 79 – 86.

69. Christine Lagorio, „Can You Sleep Off Fat?", în *CBS News*, 16 noiembrie 2004, www.cbsnews.com; James E. Gangwisch, Dolores Malaspina, Bernadette Boden-Albala şi Steven B. Heymsfield, „Inadequate Sleep as a Risk Factor for Obesity: Analyses of the NHANES!", *SLEEP* 28, 2005, pp. 1289 – 1296.

70. Danielle DePorter, Jamie Coborn, Sairam Parthasarathy şi Jennifer Teske, „Sleep Deprivation Reduces the Efectiveness of Orexin-A to Stimulate Physical Activity and Energy Expenditure", în *SLEEP* Abstract Supplement 38, 2015, A113.

71. John Axelsson, Tina Sundelin, Michael Ingre, Eus J.W. van Someren, Andreas Olsson şi Mats Lekander, „Beauty Sleep: Experimental Study on the Perceived Health and Attractiveness of Sleep Deprived People”, în *BMJ* 341, 2010, doi: 10.1136/bmi. c6614.

72. Guy Meadows, „Does Sleep Deprivation Have Any Impact on Our Appearance?”, comunicat de presa Bensons for Beds, 18 mai 2015, www.bensonsforbeds.co.uk.

73. Maiken Nedergaard, interview with Jon Hamilton, „Brains Sweep Themselves Clean of Toxins During Sleep”, în *All Things Considered*, NPR, 17 octombrie 2013, www.npr.org.

74. Justin Pope, „Colleges Fiind Sleep Is Key to Grade Average”, în *The Associated Press*, 4 septembrie 2012, www.collegebasketball. ap.org.

75. „The Great British Sleep Survey 2012”, Sleepio, www.sleepio.com.

76. Nancy Fox, „Sleep Is the Key to Life”, în *The Huffington Post*, 6 august 2014, www.huffingtonpost.com.

77. Margaux McGrath, „Unlocking the Science of Social Jet Lag and Sleep: An Interview with Till Roenneberg”, în *The Huffington Post*, 21 iulie 2015, www.huffingtonpost.com.

78. Shannon Sweetser, „How MVP André Iguodala Improved His Game with UP”, în *The Jawbone Blog*, 24 septembrie 2015,https://jawbone.com/blog.

79. Hans P.A. Van Dongen, Greg Maistin, Janet M. Mullington şi David F. Dinges, „The Cumulative Cost of Additional Wakefulness: Dose-Response Effects on Neurobehavioral Functions and Sleep Physiology from Chronic Sleep Restriction and Total Sleep Deprivation”, în *SLEEP* 26, 2003, pp. 117 – 126.

80. Meghan Holohan, „Why Cant We Sleep? *TODAY Snooze or Lose* Survey Results May Surprinse You”, *Today Health & Wellness*, 9 noiembrie 2014, www.today.com.

81. Nalini Mani, „When My Body Shut Down, I Knew I Needed a Change”, în *The Huffington Post*, *5* martie

2014, www.huffingtonpost.com.

82. A.M. Williamson şi Anne-Marie Feyer, „Moderate Sleep Deprivation Produces Impairments în Cognitive and Motor Performance Equivalent to Legally Prescribed Levels of Alcohol Intoxication”, în *Occupational & Environmental Medicine 57, 2000*, pp. 649 – 655.

83. „National Sleep Foundation Annual Poll Explores Transportation Workers’ Sleep”, comunicat al Fundaţiei Naţionale pentru Somn, 3 martie 2012, www.pinewswire.com.

84. *Sleepless în America*, regizat de Hoffman.

85. „Board Meeting: Safety Report on Eliminating Impaired Driving”, National Transportation Safety Board, 14 mai 2013, www.ntsb.gov.

86. „Traffic Safety Facts 2013”, National Highway Traffic Safety Administration, decembrie 2014, www.nhtsa.gov.

87. Namni Goel, Hengyi Rao, Jeffrey S. Durmer, and David

F. Dinges, „Neurocognitive Consequences of Sleep Deprivation”, în *Seminars în Neurology* 29, 2009, pp. 320 – 399.

88. „Unhealthy Sleep-Related Behaviors”, *Morbidity and Mortality Weekly Report*, *4* martie 2011, www.cde.gov.

89. „2005 Sleep în America Poll: Summary of Findings”, Fundaţia Naţională pentru Somn, martie 2005, www.sleepfoundation.org.

90. Carin Kilby Clark, „How Are You Going to Thrive?”, în *The Huffington Post*, 5 mai 2014, www.huffingtonpost.com.

91. „Prevalence of Motor Vehicle Crashes Involving Drowsy Drivers, United States, 2009 – 2013”, AAA Foundation for Traffic Safety, noiembrie 2014, www.aaafoundation.org.

92. „Brain Regions Can Take Short Naps During Wakefulness, Leading to Errors”, comunicat de presă a Universităţii din Wisconsin – Madison School of Medicine

and Public Health, 27 aprilie 2011, www. curekaalert.org.

93. „2002 «Sleep în America» Poll”, Fundaţia Naţională pentru Somn, martie 2002, www.sleepfoundation.org.

94. Alan Derickson, *Dangerously Sleepy*, ediţia Kindle.

95. David Voreacos and Jeff Plungis, „Trucker în Massive Rig Destroys Two Families in His Sleep”, în *Bloomberg Business*, 30 septembrie 2014, www.bloomberg.com.

96. „Statement of FMCSA Administrator Anne S. Ferro Before the House Transportation and Infrastructure Subcommittee on Highways and Tranzit on the Hearing *Compliance*, *Safety*, *Accountability Program*”, Federal Motor Carrier Safety Administration, 13 septembrie 2012, www.finesa. dot.gov.

97 Troy Green (National Highway Traffic Safety Administration Office of Communications and Consumer Information), e-mail către autoare, 9 aprilie 2015.

98. Federal Motor Carrier Administration, Proposed Rule, „Hours of Service of Drivers”, în *Federal Register* 75, no. 249, 29 decembrie 2010, 82170, www.gpo.gov.

99. „National Census of Fatal Occupational injuries în 2014 (Preliminary Results)”, Bureau of Labor Statistics, 17 septembrie 2015, www.bis.gov.

100. Jason Hanna and René Marsh, „Trucker în Tracy Morgan Crash Hadn’t Slept for 28 Hours, NTSB Says”, în *CNN*, 12 august 2015, www. cnn.com.

101. Pete Bigalow, „Morgan Crash Sparks Another Debate over Tired Truckers”, în *Autoblog* 9 iunie 2014, www.autoblog.com.

102. Jon Hilkevitch, „Federal Traffic Agency Targets Drowsy Driving”, în *Chicago Tribune*, 16 martie 2015, www.chicagotribune.com.

103. „Sen. Collins Secures Critical Investments în Transportation Infrastructure and Housing”, Susan Collins, United States Senator for Maine, comunicat de presă, 10

decembrie 2014, www. collins. senate.gov.

104. Bigalow, „Tracy Morgan Crash Sparks Another Debate”.

105. „Interstate Truck Drivers Guide to Hours of Service”, Federal Motor Carrier Safety Administration, martie 2015, www.finesa. dot.gov.

106. „FAA Issues Final Rule on Pilot Fatigue”, Federal Aviation Administration, 21 decembrie 2011, www.faa.gov.

107. Stephen Pope, „Fighting Pilot Fatigue: New Views on Staying Alert”, în *Flying Magazine*, 26 noiembrie 2014, www.flyingmag.com.

108. Guvernul Indiei, Ministerul Aviaţiei Civile, *Report on Accident to Air India Express Boeing 737 – 800 Aircraft VT-AXV on 22nd May 2010 at Mangalore*, New Delhi, 31 octombrie 2010, www.skybrary.aero.

109. *Sleep Alert*, produs de James B. Maas, Cornell University Film Unit, Ithaca, 1990, emisiune televizată specială marca PBS.

110. Sabina Gherbremedhin, „Sleeping Baggage Handler Says He Expected to Die After Waking Inside Cargo Hold: Exclusive”, în *ABC News*, 23 aprilie 2015, www.abcnews. go.com.

111. Mathias Basner, Joshua Rubinstein, Kenneth M. Fomberstein, Matthew C. Coble, Adrian Ecker, Deepa Avinash, and David F. Dinges, „Effects of Night Work, Sleep Loss and Time on Task on Simulated Threat Detection Performance”, în *SLEEP* 31, 2008, pp. 1251 – 1259.

112. Nelli Black, Curt Devine, and Drew Griffin, „Sleep-Deprived, Medicated, Suicidal and Armed: Federal Air Marshals în Disarray”, în *CNN Investigations*, 14 august 2015, www.cnn.com.

113. Judith Orăşanu, Bonny Parke, Norbert Kraft, Yuri Tada, Alan Hobbs, Barrett Anderson, Lori McDonnell şi Vicki Dulchinos, „Evaluating the Efectiveness of Schedule Changes for Air Traffic Service (ATS) Providers:

Controller Alertness and Fatigue Monitoring Study", DOT/FAA/ HFD-13/001, decembrie 2012, www.faa.gov.

114. Susan Carey şi Andy Pasztor, „Airlines Brace for Big Wake-up Call", în *The Wall Street Journal*, *2* ianuarie 2014, www.wsi.com.

115. Murray Weiss, „William Rockefeller, Metro-North Engineer, Fell Asleep Before Fatal Train Derailment: Report", în *The Huffington Post*, 3 decembrie 2013, www.huffingtonpost.com.

116. Lydia DePillis, „Was the Engineer on Amtrak 188 Too Tired to Drive?", în *The Washington Post*, 15 mai 2015, www.Washingtonpost.com.

117. Sam Stein, „The Surgeon General Wants You, America, to Sleep More", în *The Huffington Post*, 6 octombrie 2015, www.huffingtonpost.com.

118. Brian Goldman, „Its Time for Doctors to Admit That Our Lack of Sleep Is Killing Patients", în *Quartz*, 5 mai 2015, www.qz.com.

119. Laura K. Barger, Năjib T. Ayas, Brian E. Cade, John W. Cronin, Bernard Rosner, Frank E. Speizer şi Charles A. Czeisler, „Impact of Extended-Duration Shifts on Medical Errors, Adverse Events, and Attentional Failures", în *PLOS Medicine* 3, 2006, e487.

120. „Newborn Dropped by Nurse Has Been Released from Hospital", în *WPXI News*, 8 iulie 2015, www.wpxi.com.

121. Venkatesh Krishnamurthy, Luisa Bazan, Thomas Roth, and Christopher L. Drake, „Insomnia Affects Empathy în Health care Workers", în *SLEEP* Abstract Supplement 38, 2015, A241.

122. Darshak Sanghavi, „The Phantom Menace of Sleep-Deprived Doctors", în *The New York Times*, 5 august 2011, www.nytimes.com.

123. Nandini Mundkur, „Neuroplasticity în Children", în *Indian Journal of Pediatrics 7*2, 2005, pp. 855 – 857.

124. Rebecca Phillips, „REM Sleep Critical for Young Brains; Medication Interferes", în *WSU News*, 3 iulie 2015,

www.news. wsu.edu.

125. „How Lack of Sleep Impacts Different Age Groups”, comunicat de presă al The Ohio State University Wexner Medical Center, noiembrie 2013, www.osuwme. multimedianewsroom.tv.

126. „ADHD and Sleep”, Fundaţia Naţională pentru Somn, www. sleepfoundation.org.

127. Karen Bonuck, Katherine Freeman, Ronald D. Chervin şi Linzhi Xu, „Sleep-Disordered Breathing in a Population-Based Coborî: Behavioral Outcomes at 4 and 7 Years”, în *Pediatrics* 129, 2012, pp. 857 – 865.

128. Ka-Fai Chung and Miao-Miao Cheung, „Sleep-Wake Patterns and Sleep Disturbance Among Hong Kong Chinese Adolescents”, în *SLEEP* 31, 2008, pp. 185 – 194.

129. Mary Carskadon, e-mail către autoare, 26 martie 2015.

130. Meeri Kim, „Blue Light from Electronics Disturbs Sleep, Especially for Teenagers”, în *The Washington Post*, 1 septembrie 2014, www. Washingtonpost.com.

131. Rakesh Bhattacharjee, e-mail către autoare, 24 februarie 2015.

132. Kim, „Blue Light from Electronics Disturbs Sleep, Especially for Teenagers”.

133. Olgae. Titova, Pleunie S. Hogenkamp, Josefin A. Jacobsson, Inna Feldman, Helgi B. Schidth, and Christian Benedict, „Associations of Self-Reported Sleep Disturbance and Duration with Academic Failure în Community-Dwelling Swedish Adolescents: Sleep and Academic Performance at School”, în *Sleep Medicine* 16, 2015, pp. 87 – 93.

134. Skye Allan, „Undiagnosed Sleep Disorders May Damage Collège Students’ Academic Succes”, în *Inside UNC Charlotte*, 7 august 2015, www.inside. uncc.edu.

135. Nicholas Glozier, Alexandra Martiniuk, George Patton, Rebecca Ivers, Qiang Li, Ian Hickie, Teresa Senserrick, Mark Woodward, Robyn Norton şi Mark

Stevenson, „Short Sleep Duration in Prevalent and Persistent Psychological Distress în Young Adults: The DRIVE Study”, în *SLEEP* 33, 2010, pp. 1139 – 1146.

136. Lisa Artis, „Revision Robs Teens of Sleep”, comunicat de presă al Consiliului pentru Somn, 27 martie 2015, www.sleepcouncil.org.uk.

137. Jocelyn Richards, „Marina Keegan Dead: Yale Student, 22, Dies în Car Crash Days After Graduation”, în *The Huffington Post*, 28 mai 2012, www.huffingtonpost.com.

138. McGrath, „Unlocking the Science of Social Jet Lag and Sleep”.

139. Patrick Healy, „A Sleep-Deprived Scott Walker Bamstorms Through South Carolina”, în *The New York Times*, 15 iulie 2015, www. nytimes.com.

140. Weston Kosova, „Running on Fumes: Pulling All-Nighters, Bill Clinton Spent His Last Days Obsessing over Details and Pardons”, în *Newsweek*, *26* februarie 2001, www.newsweek.com.

141. David Gergen, *Eyewitness to Power*: *The Essence of Leadership Nixon to Clinton*, Editura Simon & Schuster, New York, 2001, ediţia Kindle.

142. „Skimm Your Candidate: Sen. Ted Cruz (TX), Republican”, în newsletterul e-mail *the Schimm*, 4 august 2015.

143. „Skimm Your Candidate: Carly Fiorina, Former CEO of Hewlett-Packard (R)”, în newsletterul e-mail *the Schimm*, 5 mai 2015.

144. „Skimm Your Candidate: Fmr. US Sec. of State Hillary Clinton, Democrat”, în newssletterul e-mail *the Schimm* e-mail newsletter, 30 iulie 2015.

145. Al Kamen and Emily Heil, „Obamas Speech Didn’t Excite Justice Ginsburg”, în *The Washington Post*, 13 februarie 2013, www. Washingtonpost.com; Richard Wolf, „Justice Ginsburg: Not ’100% Sober at State of the Union”, în *USA TODAY*, 13 februarie 2015, www. usatoday.com.

146. Jamie Fuller, „Who Will Fall Asleep During the State of the Union Address Tonight?”, în *The Washington Post*.
20 ianuarie 2015, www.Washingtonpost.com.
147. Ryan Haggerty „Joe Biden Falls Asleep During Speech”, în *Chicago Tribune*, 15 aprilie 2011, www.chicagotribune.com.
148. Post Staff Report, „Bill Has a *Dream*”, în *New York Post*.
21 ianuarie 2008, www.nypost.com.
149. Ryan Lizza, „Inside the Crisis: Larry Summers and the White House Economic Te-am”, în *The New Yorker*, 12 octombrie 2009, www. newyorker.com.
150. „În Praise of Nap Time: Politicians Caught with Their Eyes Closed”, în *The Telegraph*, www.telegraph.co.uk.
151. „Tuesday, August 24: Prime Minister Chats with School Pupils”, What’s Up Around the Prime Minister, 24 august 1999, www.japan. kantei. go.jp/diary.
152. Eriasa Mukiibi Sserunjogi, „Ugandans Baffled by Sleeping Ministers”, Al *Jazeera*, 6 august 2014, www.aljazeera.com.
153. Mehreen Khan şi Ben Wright, „*Crucified* Tsipras Capitulates to Draconian Measures After 17 Hours of Late Night Talks: As It Happened”, în *The Telegraph*, 13 iulie 2015, www.telegraph.co.uk.
154. Katerina Nanopoulou, „When Tired Politicians Are Called On to Make Important Decisions”, în *The Huffington Post*, *9* iulie 2015, www. huffingtonpost.com.
155. Matthew Weaver, „Greece Crisis: What Are the Effects of Sleep Deprivation on Decision-Making?”, în *The Guardian*, 13 iulie 2015, www.theguardian.com.
156. Arianna Huffington, „Is Sleep Deprivation the Reason the Romney Campaign Is Blowing It?”, în *The Huffington Post*, 19 septembrie 2012, www.huffingtonpost.com.
157. Wendy M. Troxel, Regina A. Shih, Eric R.

Pedersen, Lily Geyer, Michael P. Fisher, Beth Ann Griffin, Ann C. Haas, Jeremy Kurz şi Paul S. Steinberg, *Sleep in the Military Promoting Healthy Sleep Among U.S. Servicemembers*, RAND Corporation, Santa Monica, 2015, www.rând.org.

158. David Vergun, „Sleep Issues Bedeviling Soldiers' Health", în *U.S. Army*, 10 septembrie 2015, www.army.mil.

159. Shantha M.W. Rajaratnam, Laura K. Barger, Steven W. Lockley, Steven A. Shea, Wei Wang, Christopher P. Landrigan, Conor S. O'Brien, Salim Qadri, Jason P. Sullivan, Brian E. Cade, Lawrence J. Epstein, David P. White, şi Charles A. Czeisler, „Sleep Disorders, Health, and Safety în Police Officers", în *The Journal of the American Medical Association* 306, 2011, pp. 256 – 278.

2. Industria somnului

160. Thorin Klosowski, „Build an Insanely Loud Alarm to Get Yourself Out of Bed No Matter What", în *Lifehacker*, 11 august 2015, www. lifehacker.com.

161. „Alarm", în Dictionary.com, www.dictionary. reference.com.

162. „Publication of Sleep Medicine Quality Measures Promotes Value-Based care", Academia Americană de Medicină a Somnului, 13 martie 2015, www.aasmnet.org.

163. Nina Gill (director de cont, MSL Boston), set de date IMS Health, e-mail către autoare, 15 iulie 2015.

164. Yinong Chong şi Qiuping Cu, „Prescription Sleep Aici Use Among Adults: United States, 2005 – 2010", în *NCHS Data Brief*, no. 127, august 2013, www.cde.gov.

165. „Stressed-Out American Women Have No Time for Sleep", Fundaţia Naţională pentru Somn, 6 martie 2007, www.sleepfoundation.org.

166. „Pillow Talk", infografic cu rezultatele sondajului Athlon Media Group/Parade.com, e-mail către autoare, 16 iulie 2015.

167. „Sleep Aids: Technologies and Global Markets", într-un raport de cercetare BCC, iunie 2014,

www.becresearch.com.

168. Chong and Cu, „Prescription Sleep Aici Use Among Adults”.

169. Jérôme Siegel, e-mail către autoare, 3 noiembrie 2015.

170. Matthew Wolf-Meyer, *The Slumbering Masses*.

171. Gill, set de date IMS Health.

172. Mohamed El-Erian, conversaţie cu autoarea, 26 septembrie 2015.

173. Patrick Fuller, e-mail către autoare, 11 mai 2015.

174. Allison Takeda, „Anna Kendrick Talks Dildos, Sleepwalking on Ambien with David Letterman: *I Wake Up to a Surprinse Every Time*”, în *Us Weekly*, 17 decembrie 2014, www.usmagazine.com.

175. Julia Sommerfeld, „While I Was Sleeping: Shopping Sprees, Sugar Binges and Other Confessions of an Ambien Zombie”, în *TODAY*, 13 noiembrie 2014, www.today.com.

176. Robert Pear and Carl Hulse, „Patrick Kennedy Says He II Seek Help for Addiction”, în *The New York Times*, 5 mai 2006, www.nytimes.com.

177. Ryan N. Hansen, Denise M. Boudreau, Beth E. Ebel, David C. Grossman şi Sean D. Sullivan, „Sedative Hypnotic Medication Use and the Risk of Motor Vehicle Crash”, în *American Journal of Public Health* 105, 2015, pp. 64 – 69.

178. „FDA Drug Safety Communication: FDA Approves New Label Changes and Dosing for Zolpidem Products and a Recommendation to Avoid Driving the Day After Using Ambien C”, U.S. Food and Drug Administration, 14 mai

2013, www.fda.gov.

179. Allison McCabe, „Ambien Zombies, Murder, and Other Disturbing Behavior”, în *The Fix*, 10 ianuarie 2014, www.thefix.com.

180. Ted Olson, e-mail către autoare, 14 iulie 2015.

181. Craig Kapitan, „Jury Grants Probation for Drunken Ambien Wreck”, în *San Antonio Express-News*, 16 mai 2012, www.mysanantonio.com.

182. Colleen Curry şi Aaron Katersky, „Kerry Kennedy Says Ambien *Overtook* Her, Causing Car Crash”, în *ABC News*, *26* februarie 2014, www.abcnews. go.com.

183. „FDA Requiring Lower Starting Dose for Sleep Drug Lunesta”, U.S. Food and Drug Administration, 15 mai 2014, www.fda.gov.

184. Prospect Lunesta, „Possible Side Effects”, www.lunesta.com.

185. „FDA Approves New Type of Sleep Drug, Belsomra”, U.S. Food and Drug Administration, 13 august 2014, www.fda.gov.

186. Darian Lusk, „Groundbreaking Sleeping Pill May Put Insomnia Issues to Bed”, în *CBS News*, 14 august 2014, www.cbsnews.com.

187. Reclamă Belsomra, „Belsomra Commercial: Furry Sleep/Wake Creatures”, video YouTube, 9 august 2015, www.youtube.com.

188. Sophie Billioti de Gage, Yola Moride, Thierry Ducruet, Tobias Kurth, Hélène Verdoux, Marie Tournier, Antoine Paciente şi Bernard Bégaud, „Benzodiazepine Use and Risk of Alzheimer’s Disease: Case-Control Study”, în *BMJ* 349, 2014, g5205.

189. Daniel F. Kripke, Robert D. Langer, and Lawrence E. Kline, „Hypnotics’ Association with Mortality or Cancer: A Matched Coborî Study”, în *BMJ* Open 2, 2012: doi: 10.1136/bmjopen-2012 – 000850.

190. Daniel Kripke, „Petiţion to the FDA Regarding Hypnotic Drugs”, CBT for Insomnia, www.cbtforinsomnia.com.

191. „The Truth About Sleeping Pills”, în *Consumer Reports*, martie 2015, www.consumerreports.org.

192. John Bussey, „The Inovators Enigma”, în *The Wall Street Journal*, 4 octombrie 2012, www.wsi.com.

193. „Zzzouil Liquicaps-Package Information”,

Zzzouil, www.vicks.com.

194. „Diphenhydramine”, U.S. National Library of Medicine Medline Plus, www.nim. nih.gov.

195. Alena Hall, „The Truth About Over-the-Counter Sleep Aids”, în *The Huffington Post*, 23 martie 2015, www.huffingtonpost.com.

196. „Vicks Zzzouil Nighttime Sleep-Aid: Oral Capsule, Lichid Filled”, CVS Pharmacy, www.cvs.com.

197 „Why Americans Can’t Sleep”, în *Consumer Reports*, 14 ianuarie 2016, www.consumerreports.org.

198. Shelly L. Gray, Melissa L. Anderson, Sascha Dublin, Joseph T. Hanlon, Rebecca Hubbard, Rod Walker, Onchee Yu, Paul K. Crane şi Eric B. Larson, „Cumulative Use of Strong Anticholinergics and Incident Dementia”, în *The Journal of the American Medical Association* 175, 2015, pp. 401 – 407.

199. Carol J. Boyd, Elizabeth Austic, Quyen Epstein-Ngo, Philip T. Veliz şi Sean Esteban McCabe, „A Prospective Study of Adolescents’ Nonmedical Use of Anxiolytic and Sleep Medication”, în *Psychology of Addictive Behaviors* 29, 2015, pp. 184 – 191.

200. „Steep Your Soul”, în *Oprah.com*, www.oprah.com.

201. Cât Stevens, „I’m So sleepy”, în *New Masters*, Dream Records, 1967.

202. Tom Standage, *A History of the World în 6 Glasses*, Editura Walker Books Company, New York, 2005, p. 200.

203. Mark Pendergrast, *Un common Grounds*: *The History of Coffee and How It Transformând Our World*, ed. a II-a, Editura Basic Books, New York, 2010.

204. Jeremy Olshan, „Americas Coffee Cup Is Half Full”, în *Market Watch*, 20 februarie 2013, www.marketwatch.com.

205. Murray Carpenter, *Caffeinated*: *How Our Daily Habit Helps*, *Hurts*, *and Hooks Us*, Editura Hudson Street Press, New York, 2014, p. 76.

206. „Coffee Production in the US: Market Research Report”, IBISW – orid, septembrie 2015, www.ibisworld.com.

207. Carpenter, *Caffeinated*, p. 120.

208. *Ibidem*, p. 80.

209. *Ibidem*, p. 86.

210. Betsy Isaacson, „Our Sleep Problem and What to Do About It”, în *Newsweek*, 22 ianuarie 2015, www.newsweek.com; Sarah Klein, „12 Surprising Sources of Caffeine”, în *Health*, www.health.com; Tuck Danbridge, „30 Bizarre/ Delicious Ways to Get Your Caffeine Buzz On”, în *Thrillist*, 26 noiembrie 2012, www.thrillist.com.

211. „Caffeinated Condoms Keep Guys Up”, în *Flash News*, flashnews.com.

212. Marilyn Alva, „Energy Drinks Fuel Monster Beverage; Coke Jolt Next”, în *Investors*, 23 aprilie 2015, www.investors.com.

213. „The Company Behind the Can”, Red Bull, energydrink-us. redbull.com.

214. Alva, „Energy Drinks Fuel Monster Beverage”.

215. „Energy Drinks”, American Association of Poison Control Centers, www.a apcc.org.

216. „THE DAWN REPORT: Update on Emergency Departament Visits Involving Energy Drinks: A Continuing Public Health Concern”, într-un raport al Substance Abuse and Mental Health Services Administration, 10 ianuarie 2013, www.samhsa.gov.

217. Amanda L. Chan, „Provigil: Narcolepsy Drug Being Taken by People Without the Sleep Disorder”, în *The Huffington Post*, 18 iulie 2012, www.huffingtonpost.com.

218. Carole Cadwalladr, „Students Used to Take Drugs to Get High. Now They Take Them to Get Higher Grades”, în *The Guardian*, 14 februarie 2015, www.theguardian.com.

219. Isaacson, „Our Sleep Problem and What to Do About It”.

220. Tara Haelle, „ADHD Stimulant Drug Abuse

Common Among Young Adults: Survey", în *U.S. News & World Report*, 13 noiembrie 2014, www.health.usnews.com.

221. Isaacson, „Our Sleep Problem and What to Do About It".

222. „Stress în America: Are Teens Adopting Adults' Stress Habits?", comunicat de presă al Asociaţiei Psihologice Americane, 11 februarie 2014, www.apa.org.

223. Jenna Johnson, „Energy Drink Popularity Booms at Collège Despite Health Concems", în *The Washington Post*, 18 decembrie 2012, www.Washingtonpost.com.

224. Reclama Spotify, auzită de autoare pe Spotify, 12 septembrie 2015.

225. Sarah Hedgecock, „The Ivy Leagues Insomnia Problem: When Lack of Sleep Is a Competition", în *Bustle*, 7 martie 2014, www.bustle.com.

226. Angella Della Croce, „Sleep Hard to Come By in the Typical Collège Life", în *The Miscellany News*, 24 aprilie

2013, www.miscellanynews.org.

227. Fernando Hurtado, e-mail către Jessica Kane (director Millennial Outreach, *The Huffington Post*), 18 august 2015.

228. Hannah Tattersail, e-mail către Jessica Kane (director Millennial Outreach, *The Huffington Post*), 18 august 2015.

229. Luis Ruuska, e-mail to Jessica Kane (director Millennial Outreach, *The Huffington Post*), 18 august 2015.

230. Kenza Kamal, e-mail către Jessica Kane (director Millennial

Outreach, *The Huffington Post*), 18 august 2015.

231. Madeline Diamond, e-mail to Jessica Kane (director Millennial Outreach, *The Huffington Post*), 18 august 2015.

232. „Poor Sleep Equal to Binge Drinking, Marijuana Use în Predicting Academic Problems", comunicat de presă al Academiei Americane de Medicină a Somnului, 1

iunie
2014, www.aasmnet.org.
233. Sarah Klein, „Sleep Problems Equal to Binge Drinking, Marijuana Use în Predicting Poor Academic Performance”, în *The Huffington Post*, 3 iunie 2014, www.huffingtonpost.com.
234. Larry Rosen, „Relax, Turn Off Your Phone, and Go to Sleep”, în *Harvard Business Review*, 31 august 2015, www.hbr.org.
235. Maria M. Wong, Gail C. Robertson şi Rachel B. Dyson, „Prospective Relationship Between Poor Sleep and Substance-Related Problems in a National Sample of Adolescents”, în *Alcoholism*: *Clinical and Experimental Research* 39, 2015, pp. 355 – 362.
236. Haelle, „ADHD Stimulant Drug Abuse Common Among Young Adults: Survey”.
237. „UF Study: Majority of Teens Think Prescription Stimulant Use Is a Problem Among Peers”, comunicat de presă al Universităţii din Florida, 4 septembrie 2013, www.news. ufl.edu.
238. Haelle, „ADHD Stimulant Drug Abuse Common Among Young Adults: Survey”.
239. Maureen Mackey, „Sleepless în America: A $32.4 Billion Business”, în *The Fiscal Times*, 23 iulie 2012, www.thefiscaltimes.com.
3. Somnul de-a lungul istoriei
240. Kat Duff, *The Secret Life of Sleep*, Editura Atria Books/ Beyond Words, New York, 2014, ediţia Kindle.
241. Ana Ruiz, *The Spirit of Ancient Egypt*, Editura Algora Publishing, New York, 2001, pp. 171 – 172; Robert Garland, *The Daily Life of Ancient Greeks*, ediţia a II-a, Westport: Greenwood Publishing Group, 2009), p. 77.
242. Stephen Mitchell, e-mail către autoare, 21 decembrie 2014.
243. Geneza 41: 39 – 40, www.resursecreştine.ro.
244. Heraclit, *Fragments*: *The Collected Wisdom of Heraclitus*, trad. Brooks Haxton, Editura Viking, New York,

2001, ediţia Kindle.

245. David Randall, *Dreamland*: *Adventures* in the Strange *Science of Sleepy* Editura W. Norton & Company, Editura New York: W, 2012, ediţia Kindle; Mary Ann Dwight, *Grecian and Roman Mythology y* Editura George P. Putnam, New York, 1849, p. 72.

246. David Randall, *Dreamland*.

247. Duff, *The Secret Life of Sleep*.

248. *Ibidem*.

249. „Sleep: A Historical Perspective”, în Healthy Sleep, www. healthysleep. med. harvard.edu.

250. Aristotel, *On Sleep and Sleeplessness y* trad. J.I. Beare, MIT Internet Classics Archive, www.classics. mit.edu.

251. Duff, *The Secret Life of Sleep*.

252. Ahmed S. BaHammam, „Sleep from an Islamic Perspective”, în *Annals of Toracic Medicine* 6, 2011, pp. 187 – 192.

253. René Descartes, *Treatise of Man* (*Traité de l’homme*), Editura Prometheus Books, Amherst, 2003, ediţia Kindle.

254. Homer, *The Odysseyy* trad. George Chapman, Editura Wordsworth Editions, Hertfordshire, 2002, p. 82.

255. Gregg Jacobs, e-mail către autoare, 11 martie 2015.

256. A. Roger Ekirch, e-mail către autoare, 16 martie 2015.

257. Richard Allestree, *The Whole Duty of Prayer Containing Devotions for Every Day in the Week, and for Several Occasion*ăv *Ordinary and Extraordinary y* Ann Arbor: Text Creation Partnership, quod. lib. umich.edu.

258. Ekirch, e-mail către autoare.

259. A. Roger Ekirch, *At Days Close*: *Night în Times Pasty* Editura W.W. Norton & Company, New York, 2005, ediţia Kindle.

260. Edgar Allan Poe, „Marginalia [part V]”, în *Grahams Magazine* 28 (1846), pp. 116 – 118,

www.capoe.org.

261. Robert Louis Stevenson, *The Cevennes Journal*: *Notes on a Journey Through the French Highlands*, Editura Mainstream Publishing, Edinburgh, 1978, p. 115.

262. Ekirch, *At Days Close*.

263. Jean-Louis Flandrin, *Families în Former Times*: *Kinship*, *Household and Sexuality*, Editura Cambridge University Press, Cambridge, Anglia, 1979, p. 101.

264. Carol Worthman, e-mail către autoare, 8 iulie 2015.

265. James Parton, *Life and Times of Benjamin Franklin*, vol. 2, Editura Mason Brothers, New York, 1864, p. 143.

266. Thomas A. Wehr, „În Short Photo Periods, Human Sleep Is Biphasic", în *Journal of Sleep Research* 1, 1992, p. 103 – 107.

267. Jon Mooallem, „The Sleep-Industrial Complex", în *The New York Times*, 18 noiembrie 2007, www.nytimes.com.

268. Ekirch, e-mail către autoare.

269. „History of the Public Lighting of Paris", în *Nature* 132, 1933, pp. 888 – 889.

270. Doug Peterson, „Who's Afraid of the Dark?", în *LASN – ews*, Vara 2013, www.las. Illinois.edu.

271. Stephanie Hegarty, „The Myth of the Eight-Hour Sleep", în *BBC News*, 22 februarie 2012, www.bbe.com.

272. *Ibidem*.

273. Peterson, „Who's Afraid of the Dark?"

274. Hegarty, „The Myth of the Eight-Hour Sleep".

275. Christopher Winn, *I Never Knew That About London*, Editura St. Martin's Press, New York, 2007, ediţia Kindle.

276. „History of the Public Lighting of Paris".

277. James G. Speight, *Natural Gas*: *A Basic Handbook*, Editura Gulf Publishing Company, Houston, 2007, p. 22.

278. Nor-Afidah Abd Rahman, „Street Lighting", în

*Singapore Infopedia*, 1998, www.cresources. nib.gov.sg.

279. Kevin Hillstrom and Laurie Collier Hillstrom, *The Industrial Revolution in America*: *Iron and Steel*, Editura ABC-CLIO, Santa Barbara, 2005, p. 107.

280. Derickson, *Dangerously Sleepy*.

281. Joan Williams, e-mail către autoare, 15 martie 2015.

282. Derickson, *Dangerously Sleepy*.

283. *Ibidem*.

284. United States, Supreme Court, *Women în Industry*: *Decision of the United States Supreme Court în Curt Müller Vs. State of Oregon, Upholding the Constitutionality of the Oregon Ten-Hour Law for Women and Brief for the State of Oregon*, 1908, https://fraser. stlouisfed.org.

285. Randall, *Dreamland*.

286. „Special Reports: A Pittsburgh Century", în *Pittsburgh Post-Gazette*, www.post-gazette.com; „TROOPERS STOP MEETINGS: Arrest 19 Men Including Labor Union Organizers".

287. Hillstrom and Hillstrom, *The Industrial Revolu*tion in *America*, pp. 103 – 107.

288. Charles Rumford Walker, *Steel*: *The Diary of a Furnace Worker*, Editura The Atlantic Monthly Press, Boston, 1923, p. 156.

289. John Hinshaw and Peter N. Steams, *Industrialization* in the *Modern World*: *From the Industrial Revolution to the Internet*, vol. 1, A-L, Editura ABC-CLIO, Santa Barbara, 2014, p. 4.

290. Derickson, *Dangerously Sleepy*.

291. Roy Rosenzweig, *Eight Hours for What We Will*: *Workers & Leisure în an Industrial City, 1870 – 1920*, Editura Cambridge University Press, Cambridge, Anglia, 1983, p. 1.

292. Douglas Brinkley, „The 40-Hour Revolution", în *TIME*, March 31, 2003, https://content. time.com.

293. „The Evolution and History of the Union",

National A. Philip Randolph Pullman Porter Museum, www.aphiliprandolphmuseum.com.

294. Edward Burman, „The Pullman Porters Win”, în *The Nation*, 21 august 1935, www.socialwelfarehistory.com.

295. Edward Moseley, *The American Monthly Review of Reviews*, The Review of Reviews, New York, 1904, p. 595.

296. Daniel T. Rodgers, *The Work Ethic în Industrial America*, *1850 – 1920*, ediţia a II-a, Editura University of Chicago Press, Chicago, 2014, ediţia Kindle.

297. Benjamin Franklin, *Poor Richards Almanack*, Editura U.S.C. Publishing Co., Waterloo, Iowa, 1914, p. 56.

298. Roberto de Vogli, *Progress or Collapse*: *The Crises of Market Greed*, Editura Routledge, Abingdon, Anglia, 2013, p. 99.

299. Rodgers, *The Work Ethic în Industrial America*, *1850 – 1920*.

300. Olga Khazan, „Thomas Edison and the Cult of Sleep Deprivation”, *The Atlantic*, mai 14, 2014, www.theatlantic.com.

301. Derickson, *Dangerously Sleepy*.

302. Edward Marshall, „The Future Man Will Spend Less Time în Bed”, în *The New York Times*, 11 octombrie 1914, www.nytimes.com.

303. Andy Warhol şi Pat Hackett, *POP – ism*: *The Warhol Sixties*, Editura Houghton Mifflin Harcourt, Boston, 2015, p. 42.

304. Charles A. Lindbergh, *The Spirit of St. Louis*, Editura Charles Scribners Sons, New York, 1953, p. 234.

305. Calvin Coolidge, „Address Bestowing Upon Colonel Charles A. Lindbergh the Distinguished Flying Cross, Washington, D.C.”, The American Presidency Project, www.presidency. ucsb.edu.

306. Washington Irving, „Rip Van Winkle”, în *The Literary World Seventh Reader*, editori John Calvin Metcalf, Sarah Withers şi Hetty S. Browne, Editura B.F.

Johnson Publishing Company, Richmond, 1919, pp. 9 – 30.

307. „The Real Story of Reveres Râde”, The Paul Revere House, www. paulreverehouse.org.

308. Vladimir Nabokov, *Speak, Memory*: *An Autobiography Revisited*, Editura Vintage International, New York, 1989, p. 108.

309. Till Roenneberg, „Five Myths About Slee”, în *The Washington Post*, 21 noiembrie 2012, www.Washingtonpost.com.

310. William Henry Hudson, *The Man Napoleon*, Editura Thomas Y Crowell Company, New York, 1915, p. 215.

311. David Dinges and Aaron Levy, „Sleep Like Napoleon: An Interview with David Dinges”, în *Cabinet Magazine*, toamnă 2008, www. cabinetmagazine.org.

312. *Ibidem*.

313. „Historical and Cultural Perspectives of Sleep”, în *Healthy Sleep*, www.healthysleep. med. harvard.edu.

314. Charles Pollak, Michael J. Thorpy, and Jan Yager, *The Encyclopedia of Sleep and Sleep Disorders*, ediţia a III-a, Facts on File, New York, 2010, p. 33.

315. Lucy Worsely (autoarea *If Walls Could Talk*), interviu cu Terry Gross, „If Walls Could Talk: A History of the Home”, *Fresh Air*, NPR, 13 martie 2012, www.npr.org.

316. Don Todman, „A History of Sleep Medicine”, *The Internet Journal of Neurology* 9, 2007, https://ispub.com.

317. William Hammond, *Sleep and Its Derangements*, Editura J.B. Lippencott & Co., Philadelphia, 1869.

318. Henry M. Lyman, *Insomnia, and Other Disorders of Sleep*, Editura W.T. Keener, Chicago, 1885.

319. Francisco Lopez-Munoz, Ronaldo Ucha-Udabe, and Cecilio Álamo, „The History of Barbiturates a Century After Their Clinical Introduction”, în *Neuropsychiatric Disease and Treatment* 1, 2005, p. 329.

320. Edward Brecher şi editorii *Consumer Reports*, *Licit and Illicit Drugs*: *The Consumers Union Report on*

*Narcotics*, *Stimulants*, *Depressants*, *Inhalants*, *Hallucinogens*, *and Marijuana-Including Caffeine*, Editura Little Brown & Co, New York, 1973, p. 429.

321. Henri Pieron, „Le probleme physiologique du sommeil”, în *Science 3*7, 1915, pp. 525 – 526.

322. Todman, „A History of Sleep Medicine”.

323. Pollak *et al.*, *The Encyclopedia of Sleep and Sleep Disorders*, XXXV.

324. Lamberg, „The Student, the Profesor and the Birth of Modern Sleep Research”.

325. „Kleitman, Father of Sleep Research”, *The University of Chicago Chronicle* 19, 1999, chronicle. uchicago.edu.

326. John W. Shepard Jr., Daniel J. Buysse, Andrew L. Chesson Jr., William C. Dement, Rochelle Goldberg, Christian Guilleminault, Cameron D. Harris, Conrad Iber, Emmanuel Mignot, Merrill M. Mitler, Kent E. Moore, Barbara A. Phillips, Stuart E Quan, Richard S. Rosenberg, Thomas Roth, Helmut S. Schmidt, Michael H. Silber, James K. Walsh şi David P. White, „History of the Development of Sleep Medicine in the United States”, în *Journal of Clinical Sleep Medicine* 1, 2005, pp. 61 – 82; Celmer, e-mail către autoare.

327. Shepard *et al.*, „History of the Development of Sleep Medicine in the United States”.

328. Carlyle Smith and Stephen Butler, „Paradoxical Sleep at Selective Times Following Training Is Necessary for Learning”, în *Physiology & Behavior* 29, 1982, pp. 73 – 469.

329. A. Rechtschaffen, M.A. Gilliland, B.M. Bergmann, and

J. B. Winter, „Physiological Correlates of Prolonged Sleep Deprivation in Rats”, în *Science* 221, 1983, pp. 182 – 184

330. David R. Roediger and Philip S. Foner, *Our Own Time*: *A History of American Labor and the Working Day*, Editura Verso, New York, 1989, p. 269.

331. Juliet Schor, *The Overworked American*: *The Unexpected Decline of Leisure*, Editura Basic Books, New York, 1992, p. 29.
332. Sam Walton, *Sam Walton*: Made in *America* Editura Bantam Books, New York, 1993, ediţia Kindle.
333. Suzanne Vranica, „Citi Awakens an Old Campaign”, în *The Wall Street Journal*, 7 mai 2008, www.wsi.com.
334. *Wall Street*, regizat de Oliver Stone, 1987; Los Angeles, 20th Century Fox, 2000, DVD.
335. Andrea Germer, Vera Mackie şi Ulrike Wöhr, editori, *Gender*, *Nation and State în Modern Japan*, Editura Routledge, Londra şi New York, 2014, p. 255.
336. „Sayonora, Salaryman”, în *The Economist*, 3 ianuarie 2008, www. economist.com.
337. James Brooke, „Young Japanese Breaking Old Salarymans Bonds”, în *The New York Times*, 18 octombrie 2001, www.nytimes.com.
338. Charles Riley, „Pity Japans Salaryman: Inside a Brutal 80-Hour Workweek”, în *CNN Money*, 9 martie 2015, www.moneycnn.com.
339. Williams, e-mail către autoare, 15 martie 2015.
340. *Ibidem*.
341. Jonathan Crary, *24/7. Late Capitalism and the Ends of Sleep*, Editura Verso, Londra, 2013, p. 10.
342. Brett Arends, „A Full Nights Sleep Can Really Pay Offin Salary and Investments”, în *The Wall Street Journal*, 18 septembrie 2014, www.wsi.com.
343. Sarah O’Connor, „Lack of Sleep Found to Lower Employees’ Productivity”, în *The Financial Times*, 25 mai 2015, www.fi.com.
344. „To Sleep, Perchance”, în *The Economist*, 18 mai 2015, www. economist.com.
345. Lynda Shaw, „Important Decisions to Make? Sleep on It”, în *Forbes*, 15 decembrie 2014, www.forbes.com.
346. Julie Bon, „I Tried a Sleep Training App and It

Completely Changed How I Think About Sleep", în *Business Insider*, 29 octombrie 2015, www.businessinsider.com.

347. Samantha Cole, „How to Sleep în Un confortable, Unavoidable Situations", *Fast Company*, 24 februarie 2015, www. fastompany.com.

4. Ştiinţa somnului

348. Albert Goldbarth, „The Sciences Sing a Lullabye", *The Kitchen Sink*: *New and Selected Poems*, *1972 – 2007*, Editura Graywolf Press, St. Paul, 2007, p. 241.

349. Adam Hadhazy, „How Long Can We Stay Awake?", în *BBC News*, 23 februarie 2015, www.bbe.com.

350. Bill Jaker, Frank Sulek, and Peter Kanze, *The Airwaves of New York*: *Illustrated Histories of 156 AM Stations in the Metropolitan Area*, *1921 – 1996*, Editura McFarland, Jefferson, 1998, p. 126.

351. Simon J. Williams, *Sleep and Society*, Editura Routledge, New York, 2005, ediţia Kindle.

352. Geoff Rolls, *Classic Case Studies în Psychology*: *Third Edition*, Editura Routledge, Londra, 2015, p. 251.

353. „Why Do We Sleep, Anyway?", în *Healthy Sleep*, www.healthysleep. med. harvard.edu.

354. *Ibidem*.

355. *Ibidem*.

356. *Ibidem*.

357. Patrick Fuller, e-mail către autoare, 7 noiembrie 2015.

358. J. Allan Hobson, „Sleep Is of the Brain, by the Brain and for the Brain", *Nature* 437, 2005, pp. 1254 – 1256.

359. Miguel de Cervantes, *Don Quixote*, Editura Wordsworth Editions, Hertfordshire, Anglia, 1993, pentru 2, cap. 68.

360. Allan Rechtschaffen, „The Control of Sleep", în *Human Behavior and Its Control*, ed. William A. Hunt

(Editura Shenkman Press, Cambridge, 1971), p. 88.

361. Charles M. Morin şi Colin A. Espie, editori, *The Oxford Handbook of Sleep and Sleep Disorders*, Editura Oxford University Press, New York, 2012, p. 53.

362. Steven Lockley and Russell Foster, *Sleep*: *A Very Short Introduction*, Editura Oxford University Press, New York, 2012, p. 13.

363. „circadian (adj.)", Online Etymology Dictionary, www. etymonline.com.

364. Lockley şi Foster, în *Sleep*, p. 13.

365. Katia Moskvitch, „The Science of Jet Lag... and How Best to Beat It", în *BBC Future*, 18 noiembrie 2014, www.bbe.com.

366. Lockley and Foster, *Sleep*, 19.

367. *Ibidem*, p. 58.

368. William H. Moorcroft, *Sleep*, *Dreaming* & *Sleep Disorders: An Introduction*, Editura University Press of America, Boston, 1993, p. 131.

369. Peretz Lavie, *The Enchanted World of Sleep*, trad. Anthony Berris, Editura Yale University Press, New Haven, p. 52.

370. Moorcroft, *Sleep*, *Dreaming* & *Sleep Disorders*, p. 131.

371. „2015 Motorola Global Smartphone Relationship Survey", în The Official Motorola Blog, 28 iulie 2015, motorola-blog. blogspot.com.

372. „What Is Sleep?", American Sleep Association, www. sleepassociation.org.

373. „Sleepwalking & Sleep Talking", în Academia Americană de Medicină a Somnului, www.aasmnet.org.

374. „Sleepwalking", Fundaţia Naţională pentru Somn, https://sleepfoundation.org.

375. „Sleepwalking & Sleep Talking".

376. „Sleep Talking", în Fundaţia Naţională pentru Somn, www. sleepfoundation.org.

377. William Shakespeare, *The Tragedy of Macbeth*, editor Nicholas Brooke, Editura Oxford University Press,

Oxford, 1990, pp. 194 – 195.

378. The Romantics, „Talking în Your Sleep”, *în Heat*, Nemperor Records, septembrie 1983.

379. Lockley and Foster, în *Sleep*, p. 9.

380. „Brain Basics: Understanding Sleep”, în National Institute of Neurological Disorders and Stroke, www.ninds. nih.gov.

381. Deirdre Barrett, „What Processes in the Brain Allow You to Remember Dreams?”, în *Scientific American*, 12 iunie 2014, www. scientificamerican.com.

382. Eugene Aserinsky şi Nathaniel Kleitman, „Regularly Occurring Periods of Eye Motility, and Concomitent Phenomena, During Sleep”, în *Science* 118, 1953, pp. 273 – 274.

383. „William C. Dement”, Stanford School of Medicine, www.med. stanford.edu.

384. William C. Dement, conversaţie cu autoarea, 17 aprilie 2015.

385. *Ibidem*.

386. Jonathan Webb, „Eye Movements Change Scenes’ During Dreams”, în *BBC News*, 12 august 2015, www.bbe.com.

387. Jennifer Robinson, „What Are REM and Non-REM Sleep?”, în *WebMD*, 22 octombrie 2014, www.webând.com.

388. Els van der Helm, Justin Yao, Shubir Dutt, Vikram Rao, Jared M. Saletin şi Matthew P. Walker, „REM Sleep Deportenţiates Amygdala Activity to Previous Emoţional Experiences”, în *Current Biology* 21, 2011, pp. 2029 – 2032.

389. Afsana Afzal, „UC Berkeley Study Shows Dream Sleep Relieves Emoţional Stress”, în *The Daily Californian*, 29 noiembrie 2011, www.dailycal.org.

390. Rachel Leproult, Georges Copinschi, Orfeu Buxton şi Eve Van Cauter, „Sleep Loss Results în an Elevation of Cortizol Levels the Next Evening”, *Sleep*: *Journal of Sleep Research & Sleep Medicine* 20, 1997, pp.

865 – 870.

391. Carla S. Möller-Levet, Simon N. Archer, Giselda Bucca, Emma E. Laing, Ana Slak, Renata Kabiljo, June C.Y. Lo, Nayantara Santhi, Malcolm von Schantz, Colin P. Smith şi Derk-Jan Dijk, „Effects of Insuficient Sleep on Circadian Rhythmicity and Expression Amplitude of the Human Blood Transcriptome", în *PNAS* 110, 2013, El 132 – 41.

Un studiu din 2015, realizat de Universitatea Uppsala, a constatat că genele ceasurilor noastre biologice pot fi date peste cap după o singură noapte nedormită.

Jonathan Cedernaes, Megan E. Osler, Sarah Voisin, Jan-Erik Broman, Heike Vogel, Suzanne L. Dickson, Juleen R. Zierath, Helgi B. Schiöth şi Christian Benedict, „Acute Sleep Loss Induces Tissue-Specific Epigenetic and Transcripţional Alterations to Circadian Clock Genes în Men", în *7 he Journal of Clinical Endocrinology & Metabolism* 100, 2015, doi: 10.1210/JC.2015 – 2284.

392. Pallab Ghosh, „Why Do We Sleep?", în *BBC News*, 15 mai 2015, www.bbe.com.

393. Nedergaard, interviu cu Hamilton.

394. Lulu Xie, Hongyi Kang, Qiwu Xu, Michael J. Chen, Yonghong Liao, Meenakshisundarăm Thiyagarajan, John O'Donnell, Daniel J. Christensen, Charles Nicholson, Jeffrey J. Iliff, Takahiro Takano, Rashid Deane şi Maiken Nedergaard, „Sleep Drives Metabolite Clearance from the Adult Brain", în *Science* 342, 2013, pp. 373 – 377; Angela Mulholland, „Not Enough Sleep? Your Brain May Be Paying the Price: Study", în *CTV News*, 29 mai 2015, www.ctvnews.ca.

395. „Poor Sleep Linked with Enlarged Spaces Around Brains Blood Vessels" Sunnybrook Health Sciences Center, 29 mai 2015, www. sunnybrook.ca.

396. „To Sleep, Perchance to Clean", comunicat de presă University of Rochester Medical Center, 17 octombrie 2013, www.urme. rochester.edu.

397. Claire Sexton, e-mail către autoare, 2 martie 2015.

398. Ben Stein, *What Would Ben Stein Do*?: *Applying the Wisdom of a Modern – Day Prophet to Tackle the Challenges of Work and Life*, Editura Wiley, Hoboken, 2011, ediţia Kindle.

399. Jing Zhang, Yan Zhu, Guanxia Zhan, Polina Fenik, Lori Panossian, Maxime M. Wang, Shayla Reid, David Lai, James G. Davis, Joseph A. Baur şi Sigrid Veasey, „Extended Wakefulness: Compromised Metabolics în and De-generation of Locus Ceruleus Neurons”, în *The Journal of Neuroscience* 34, 2014, pp. 4418 – 4431.

400. „Penn Medicine Researchers Show How Lost Sleep Leads to Lost Neurons”, comunicat de presă al Şcolii de Medicină Perelman/Universitatea din Pennsylvania, 18 martie 2014, www.uphs. upenn.edu.

401. June C. Lo, Kep Kee Loh, Hui Zheng, Sam K.Y. Sim şi Michael W.L. Cheie, „Sleep Duration and Age-Related Changes în Brain Structure and Cognitive Performance”, în *SLEEP 3*7, 2014, 1171 – 1178.

402. Christian Benedict, Liisa Byberg, Jonathan Cedernaes, Pleunie S. Hogenkamp, Vilmantas Giedratis, Lena Kilander, Lars Lind, Lars Lannfelt şi Helgi B. Schidth, „Self-Reported Sleep Disturbance Is Associated with Alzheimer’s Disease Risk în Men”, în *Alzheimer’s & Dementia* 11, 2015, pp. 1090 – 1097.

403. C. Benedict, J. Cedernaes, V. Giedraitis, E.K. Nilsson, P.S. Hogenkamp, E. Vâgesjd, S. Massena, U. Pettersson.

G. Christoffersson, M. Phillipson, J.E. Broman, L. Lannfelt.

H. Zetterberg şi H.B. Schidth, „Acute Sleep Deprivation Increases Serum Levels of Neuron-Specific Enolase (NSE) and SI00 Calcium Binding Protein B (S-100B) în Healthy Young Men”, în *SLEEP 3*7, 2014, pp. 195 – 198.

404. Kessler *et al.*, „Insomnia and the Performance of US Workers”.

405. Ian D. Blum, Lei Zhu, Luc Moquin, Maia V.

Kokoeva, Alain Gratton, Bruno Giros şi Kai-Florian Storch, „A Highly Tunable Dopaminergic Oscillator Generates Ultradian Rhythms of Behavioral Arousal”, în *elife* 3, 2014, e05105.

406. Daniel Lewis and Bill Hutchinson, „Brooklyn’s Susannah Mushatt Jones, the Worlds Oldest Person at 115, Thanks Sleep for Long Life”, în *Daily News*, 23 iunie 2015, www.nydailyne ws.com.

407. Anwar, „Poor Sleep Linked to Toxic Buildup of Alzheimer’s Protein, Memory Loss”.

408. Steven J. Frenda, Lawrence Patihis, Elizabeth F. Loftus, Holly C. Lewis şi Kimberly M. Ferm, „Sleep Deprivation and False Memories”, în *Psychological Science* 25, 2014, pp. 1674 – 1681.

409. Anna Almendrala, „The Disturbing Link Between Sleep Deprivation and False Memories”, în *The Huffington Post*, 29 iulie 2014, www.huffingtonpost.com.

410. Paul Whitney, John M. Hinson, Melinda L. Jackson şi Hans P.A. Van Dongen, „Feedback Blunting: Total Sleep Deprivation Împăirs Decision Making That Requires Updating Based on Feedback”, în *SLEEP* 38, 2015, pp. 745 – 754.

411. Maanvi Singh, „Short on Sleep? You Could Be a Disaster Waiting to Happen”, în *NPR*, *12* mai 2015, www.npr.org.

412. Bronwyn Fryer, „Sleep Deficit: The Ultimate Performance Killer”, în *Harvard Business Review*, octombrie 2006, www.hbr.org.

413. Kenichi Kuriyama, Robert Stickgold şi Matthew P. Walker, „Sleep-Dependent Learning and Motor-Skill Complexity”, în *Learning & Memory* 11, 2004, pp. 705 – 713.

414. Robert Stickgold, „Sleep, Memory and Dreams: Fitting the Pieces Together”, TEdxRiverlity, San Antonio, 2010, www.youtube.com.

415. Demis Hassabis, e-mail către autoare, 9 octombrie 2015.

416. Stuart Russell, e-mail către autoare, 25 ianuarie 2016.

417. Hassabis, e-mail către autoare.

418. John Steinbeck, *Sweet Thursday*, Editura Penguin, New York, 1979, p. 107.

419. Participanţilor li s-a spus să memoreze o serie de cuvinte inventate. Apoi au fost testaţi de două ori – imediat după memorare şi, din nou, după douăsprezece ore. Primul grup a fost lăsat să doarmă în perioada de douăsprezece ore, în timp ce al doilea grup a rămas treaz. Participanţii au fost apoi testaţi pe cuvintele pe care nu şi le-au amintit în primul test. „Sleep Makes Our Memories More Accesibile, Study Shows", comunicat de presă al Universităţii din Exeter, 27 iulie 2015, www. Exeter.ac.uk.

420. Lockley şi Foster, în *Sleep*, p. 53, 524/5.000. Un studiu din 2015 al Institutului de Cercetare Scripps a continuat cercetările despre somn şi memorie. Studiul a constatat că somnul nu doar ne ajută să ne amintim, dar dacă dormim mai mult, scade activitatea neuronală a dopaminei, care este asociată cu uitarea. „Mulţi oameni de ştiinţă au încercat să-şi dea seama cum… ni se stabilizează amintirile", a declarat Ron Davis, preşedintele Institutului de Cercetări Scripps, Departamentul de Neuroştiinţe. „Dar mult mai puţină atenţie a fost acordată uitării, care este o funcţie fundamentală pentru creier".

Jacob A. Berry, Isaac Cervantes-Sandoval, Molee Chakraborty şi Ronald L. Davis, „Sleep Facilitates Memory by Blocking Dopamine Neuron-Mediated Forgetting", în *Cell* 161, 2015, pp. 1498 – 1500; Eric Sauter and Mika Ono, „Research Paints More Complete Picture of Sleep and Memory", în *The Scripps Research Institute News & Views*, 15 iunie 2015, www.scripps.edu.

421. Wilfredo Blanco, Catia M. Pereira, Vinicius R. Cota, Annie C. Souza 1, César Rennó-Costa, Sharlene Santos, Gabriella Dias, Ana M.G. Guerreiro, Adriano B.L. Tort, Adrião D. Neto şi Sidarta Ribeiro, „Synaptic Homeostasis and Restructuring Across the Sleep-Wake

Cycle”, *PLOS Computational Biology* 11, 2015, doi: 10.1371/journal, pebi. 1004241.

422. Cohen *et al.*, „Sleep Habits and Susceptibility to the Common Cold”.

423. Katharine Gammon, „Why Sleep Soothes the Fiu”, în *Inside Science*, 23 ianuarie 2015, www.insidescience.org.

424. Arie A. Prather, Martica Hall, Jacqueline M. Fury, Diana C. Ross, Matthew F. Muldoon, Sheldon Cohen, and Anna

L. Marsland, „Sleep and Antibody Response to Hepatitis B Vaccination”, în *SLEEP* 35, 2012, pp. 1063 – 1069.

425. Fahed Hakim, Yang Wang, Shelley XL Zhang, Jiamao Zheng, Esma S. Yolcu, Alba Carreras, Abdelnaby Khlayfa, Haval Shir wan, Isaac Almendros şi David Gozal, „Fragmented Sleep Accelerates Tumor Growth and Progression Through Recruitment of Tumor-Associated Macrophages and TLR4 Signaling”, în *Cancer Research* 74, 2014, pp. 1329 – 1337.

426. Easton, „Fragmented Sleep Accelerates Cancer Growth”.

427. Diane Mapes, „Good Sleep May Improve Breast Cancer Survival”, în *Hutch News*, 11 iunie 2015, www.fredhutch.org.

428. Robert R. Edwards, David M. Almeida, Brendan Klick, Jennifer A. Haythomthwaite şi Michael T. Smith, „Duration of Sleep Contributes to Next-Day Pain Report in the General Population”, în *Pain* 137, 2008, pp. 202 – 207.

429. Godfrey, e-mail către autoare.

430. Tina Kold Jensen, Anna-Maria Andersson, Niels Erik Skakkebaek, Ulla Nordström Joensen, Martin Blomberg Jensen, Tina Harmer Lassen, Loa Nordkap, Inge Alhmann Olesen, Ăse Marie Hansen, Naja Hulvej Rod şi Niels Jorgensen, „Association of Sleep Disturbances with Reduced Semen Quality: A Cross-Secţional Study Among 953 Healthy Young Danish Men”, în *American Journal of*

*Epidemiology* 177, 2013, pp.1027 – 1037.

431. Lisa Shives, „How Sleep Apnea Can Wreck Your Sex Life”, în *The Chart*, 12 octombrie 2011, thechart. blogs. cnn.com.

Nivelul scăzut de oxigen cauzat de apneea de somn ar putea fi, de asemenea, un factor decisiv. „În unele studii, severitatea apneei de somn a fost cel mai mare predictor al disfuncţiei erectile, în timp ce în altele, un predictor era nivelul scăzut de oxigen. Ştim de multă vreme că nivelurile scăzute de oxigen din timpul nopţii afectează negativ vascularizarea inimii, a plămânilor, a creierului, iar acum putem adăuga şi penisul pe lista \ a explicat dr. Lisa Shives.

432. Kathryn A. Lee şi Caryl L. Gay, „Sleep în Late Pregnancy Predicts Length of Labor and Type of Delivery”, în *American Journal of Obstetrics & Gynecology* 191, 2004, pp. 2041 – 2046.

433. Orfeu M. Buxton, Sean W. Cain, Shawn P. O’Connor, James H. Porter, Jeanne E Duffy, Wei Wang, Charles A. Czeisler şi Steven A. Shea, „Adverse Metabolic Conséquences în Humans of Prolonged Sleep Restriction Combined with Circadian Disruption”, în *Science Translational Medicine* 4, 2012, pp. 129 – 143.

434. Mann, „The Sleep-Diabetes Connection”.

435. Edward Wirth, *Images of America*: *Thomas Edison în West Orange*, Editura Arcadia Publishing, Charleston, 2008, p. 118.

436. Zhuo Fang, Andrea M. Spaeth, Ning Ma, Senhua Zhu, Siyuan Hu, Namni Goel, John A. Detre, David F. Dinges şi Hengyi Rao, „Altered Salience Network Connectivity Predicts Macronutrient Intake After Sleep Deprivation”, în *Scientific Reports* 5, 2015, doi: 10.1038/step08215.

437. Alan Mozes, „Sleep Deprivation Leads to Eating More Fatty Food”, în *CBS News*, 27 februarie 2015, www.cbsnews.com.

438. Walt Whitman, „A Clear Midnight”, în *The Chief*

American *Poets*: *Selected Poems by Bryant*, *Poe*, *Emerson*, *Longfellow*, *Lowell*, *Whitman*, *and Lanier*, editura Curtis Hidden Page (Editura Houghton Mifflin Company), New York, 1905, p. 606.

439. Roy E. Baumeister, Ellen Bratslavsky, Mark Muraven şi Dianne M. Tice, „Ego Depletion: Is the Active Self a Limited Resource?", în *Journal of Personality and Social Psychology* 74, 1998, pp. 1252 – 1265.

440. June J. Pilcher, Drew M. Morris, Janet Donnelly şi Hayley B. Feigl, „Interactions Between Sleep Habits and Self-Control", în *Frontiers în Human Neuroscience* 9, 2015, p. 284.

441. Kilian Rapp, Gisela Buechele şi Stephan K. Weiland, „Sleep Duration and Smoking Cessation in Student Nurses", în *Addictive Behaviors* 32, 2007, p. 1505 – 1510. Dovezile despre faptul că luarea de decizii este afectată există şi într-un studiu al Universităţii din Chicago privind fumătorii care încearcă să renunţe la viciu. Cercetătorii au descoperit că privarea de somn a crescut numărul de ţigări fumate, deoarece „valoarea de recompensă a fumatului poate creşte dacă subiecţii se aşteaptă ca ţigara să le contracareze sentimentele de somnolenţă", în *Pharmacology Biochemistry and Behavior* 93, 2008, pp. 263 – 269.

442. Jen-Hao Chen, Linda Waite, Lianne M. Kurina, Ronald A. Thisted, Martha McClintock şi Diane S. Lauderdale, „Insomnia Symptoms and Actigraph-Estimated Sleep Characteristics in a Nationally Representative Sample of Older Adults", în *The Journals of Gerontology* 70, 2014, pp. 185 – 192.

443. Paula Span, „Insomniac, but Not Sleep-Deprived", *The New York Times*, *IT* octombrie 2014, www.newoldage. blogs. nytimes.com.

444. Michael Decker şi Elizabeth Damato, e-mail către autoare, 28 martie 2015.

445. Maria Konnikova, „The Surprising Science of Yawning", în *The New Yorker*, 14 aprilie 2014,

www.newyorker.com.

446. *Ibidem*.

447. Robert Provine, „Yawning”, în *American Scientist* 93, 2005, p. 532.

448. M-Pierre Perriol şi Christelle Monaca, „*One Person Yawning Sets Off Everyone Else*” în *Journal of Neurology, Neurosurgery, and Psychiatry* 77, 2006, p. 3.

449. Alexa Tsoulis-Reay, „What Its Like to Need Hardly Any Sleep”, în *New York Magazine*, 1 martie 2015, www.nymag.com.

450. Harrison Wein, „Gene Regulates Sleep Length”, în *NIH Research Matters*, 21 septembrie 2009, www.nih.gov.

451. Rachel E. Gross, „To Edit the Human Genome Now Would Be *Irresponsible*”, în *State*, 3 decembrie 2015, www.state.com.

452. Till Roenneberg, „Celebrate Sleep!” (discuţie cu Arianna Huffington, Hans Ulrich Obrist şi Miriam Meckel, Digital-Life-Design Conference, München, Germania, 19 ianuarie 2016).

453. Gandhi Yetish, Hillard Kaplan, Michael Guvern, Brian Wood, Herman Pontzer, Paul R. Manger, Charles Wilson, Ronald McGregor şi Jérôme M. Siegel, „Natural Sleep and Its Seasonal Variations in Three Prelndustrial Societies”, în *Current Biology* 25, 2015, pp. 2862 – 2868.

454. Jérôme Siegel, e-mail către autoare, 3 noiembrie 2015.

455. Kathryn Doyle, „Americans, Their Physicians Should Take Sleep Seriously: Chest Doctors”, în *Reuters*, 15 iunie 2015, www.reuters.com.

5. Tulburările de somn

456. „Rising Prevalence of Sleep Apnea în U.S. Threatens Public Health”, comunicat de presă al Academiei Americane de Medicină a Somnului, 29 septembrie 2014, www.aasmnet.org.

457. „What Is Sleep Apnea?”, National Heart, Lung, and Blood Institute, www.nhibi. nih.gov.

458. „Obstructive Sleep Apnea”, Asociaţia Americană a Somnului, www.sleepassociation.org.

459. „What Is Sleep Apnea?”

460. *Ibidem*.

461. M. Safwan Badr, e-mail către autoare, 8 aprilie 2015.

462. David J. Durgan şi Robert M. Bryan Jr., „Cerebrovascular Consequences of Obstructive Sleep Apnea”, în *Journal of the* American *Heart Association* 1, 2012, e000091.

S-a descoperit că persoanele care suferă de apnee severă în somn au mai puţină materie albă în creier. Materia albă este cea care cuprinde fibrele nervoase şi mielina care se înfăşoară în jurul fibrelor ca protecţie, accelerând comunicarea dintre celulele nervoase. Reducerea materiei albe duce la afectarea funcţiei cognitive şi la o incidenţă mai mare a schimbărilor de dispoziţie.

Vestea bună este că acest prejudiciu poate fi contracarat, după cum arată studiile. O cercetare realizată în 2014 de oamenii de ştiinţă de la Universitatea Vita-Salute San Raffaele, din Milano, a arătat că un tratament pe o perioadă de un an cu CPAP a dus la o recuperare aproape completă a leziunilor cerebrale asupra materiei albe.

Vincenza Castronovo, Paola Scifo, Antonella Castellano, Mark S. Aloia, Antonella ladanza, Sara Marelli, Stefano F. Cappa, Luigi Ferini Strâmbi şi Andrea Falini, „White Matter Integrity în Obstructive Sleep Apnea Before and After Treatment”, în *SLEEP 3*7, 2014, pp. 1465 – 1475.

463. David T. Derrer, „Sleep Apnea”, în *WebMD*, 2014, www.webând.com.

Un studiu realizat în 2015 de cercetătorii de la Universitatea din Adelaide şi Institutul Australian Adelaide pentru Sănătatea Somnului pe aproape 2000 de bărbaţi a descoperit că cei cu apnee obstructivă severă erau de 2, 1 ori mai predispuşi să fie deprimaţi. Cei care aveau atât

apnee obstructivă severă de somn, cât şi somnolenţă excesivă în timpul zilei erau de 4, 2 ori mai predispuşi să fie deprimaţi. Un studiu din 2012 al Centrului pentru Controlul şi Prevenirea Bolilor a arătat că femeile care suferă de apnee în somn au fost chiar mai susceptibile de a suferi de depresie clinică.

Terapia CPAP pe termen lung poate ajuta. Un studiu realizat de cercetătorii de la Universitatea din Australia de Vest pe aproape 300 de pacienţi cu apnee în somn a determinat că mai mult de 200 dintre ei aveau simptome semnificative de depresie. Nu doar că simptomele lor depresive creşteau odată cu severitatea apneei de somn, dar aceste simptome au persistat la numai nouă pacienţi după trei luni de tratament CPAP consistent. În plus, după trei luni, dintre cei 41 de pacienţi care raportaseră sentimente de automutilare sau gânduri de sinucidere la începutul experimentului, niciunul nu a mai raportat aceste lucruri.

Anne G. Wheaton, Géraldine S. Perry, Daniel P. Chapman şi Janet B. Croft, „Sleep Disordered Breathing and Depression Among U.S. Adults: National Health and Nutrition Examination Survey”, 2005 – 2008, în *SLEEP* 35, 2012, pp. 461 – 467; Carol Lang (cercetător postdoctoral pentru acest studiu), e-mail către autoare, 28 octombrie 2015; Cass Edwards, Sutapa Mukherjee, Laila Simpson, Lyle J. Palmer, Osvaldo P. Almeida, and David R. Hillman, „Depressive Symptoms Before and After Treatment of Obstructive Sleep Apnea în Men and Women”, în *Journal of Clinical Sleep Medicine*, 2015, doi: 10.5664/jesm.5020.

464. *Ibidem*.

Un studiu efectuat în 2014 la Penn Sleep, Universitatea din Pennsylvania, a constatat că terapia CPAP a redus drastic reinternările în spital şi vizitele de urgenţă ale pacienţilor cardiaci cu apnee în somn, care fuseseră externaţi cu treizeci de zile în urmă.

După cum a arătat un studiu din 2014 realizat de cercetătorii de la UCLA School of Nursing, respiraţia

întreruptă din apneea de somn afectează şi fluxul sanguin către creier şi poate provoca leziuni cognitive.

Shilpa R. Kauta, Brendan T. Keenan, Lee Goldberg şi Richard J. Schwab, „Diagnosis and Treatment of Sleep Disordered Breathing în Hospitalizând Cardiac Patients: A Reduction in 30-Day Hospital Readmission Rates", în *Journal of Clinical Sleep Medicine* 10, 2014, pp. 1051 – 1059; Paul M. Macey, Rajesh Kumar, Jennifer A. Ogren, Mary A. Woo şi Ronald M. Harper, „Global Brain Blood-Oxygen Level Responses to Autonomic Challenges în Obstructive Sleep Apnea", în *PLOS ONE* 9, 2014, el05261.

465. José A. Palomares, Sudhakar Tummala, Danny J.J. Wang, Bumhee Park, Mary A. Woo, Daniel W. Kang, Keith S. St. Lawrence, Ronald M. Harper şi Rajesh Kumar, „Water Exchange Across the Blood-Brain Barrier în Obstructive Sleep Apnea: An MRI Diffusion-Weighted PseudoContinuous Arterial Spin Labeling Study", *Journal of Neuroimaging*, 2015, doi: 10.1111/jon. 12288.

466. Mark Wheeler, „UCLA Researchers Provide First Evidence of How Obstructive Sleep Apnea Damages the Brain", *UCLA Newsroom*, 1 septembrie 2015, www.newsroom. ucla.edu.

467. Rakesh Bhattacharjee, e-mail către autoare, 24 februarie

2015.

Între doi şi zece la sută dintre copii sunt afectaţi de apnee. „Respiraţia care întrerupe somnul, a declarat Rakesh Bhattacharjee, expert pediatru în probleme de somn la Universitatea din Chicago, afectează sănătatea celor mici şi este responsabilă inclusiv pentru mortalitatea neurocognitivă, comportamentală, inflamatorie şi cardiometabolică".

468. „Asthma", Centers for Disease Control and Prevention, www.cde.gov.

469. Rakesh Bhattacharjee, Beatrix H. Choi, David Gozal şi Babak Mokhleşi, „Association of Adenotonsillectomy with Asthma Outcomes în Children: A

Longitudinal Database Analysis”, în *PLOS Medicine* 11, 2014, el001753.

470. „What is CPAP?”, National Heart, Lung, and Blood Institute, www. nhibi. nih.gov.

Richard Schwab mi-a povestit despre evoluţia aparatelor CPAP. „Aparatele au devenit «inteligente» – ele urmăresc cât de multe ore le utilizaţi, câte zile le utilizaţi, dacă funcţionează, dacă există scurgeri ale măştii etc”. Iar pentru cei care caută alternative la CPAP, „există dispozitive orale care împing falca înainte şi deschid căile respiratorii. Pierderea în greutate îi ajută adesea pe pacienţi, iar chirurgia căilor aeriene superioare este şi ea o opţiune. Cel mai nou tratament implică stimularea nervului hipoglos, care controlează mişcările limbii”. Richard Schwab, conversaţie cu autoarea, 9 aprilie 2015.

471. John Frank, e-mail către autoare, 25 ianuarie 2016.

Pentru a veni în întâmpinarea numeroaselor provocări cu care se confruntă iniţial pacienţii când sunt expuşi terapiei CPAP, producătorii oferă diferite inovaţii. De exemplu, Philips a lansat recent Dream Family, soluţii de terapie pentru somn, care le permit pacienţilor să iniţieze terapia la o presiune mai joasă şi mai confortabilă. Pe măsură ce pacientul se obişnuiește cu terapia, dispozitivul creşte treptat presiunea cu adaptări automate, personalizate, până când pacienţii ating presiunea terapeutică completă.

472. Alexander Pushkin, *The Bronze Horseman*: *Selected Poems of Alexander Pushkin*, trad. D.M. Thomas, Editura Viking Press, New York, 1982, p. 79.

473. „Insomnia-Overview and Facts”, în Sleep Education, www. sleepeducation.com.

474. Sophie Eggleton, „The Diary of a Hermit: Insomnia”, în *The Huffington Post*, 26 noiembrie 2013, www.huffingtonpost. co.uk.

475. Duff, *The Secret Life of Sleep*.

476. Patrick Fuller şi echipa sa de la Harvard au

efectuat un studiu privind insomnia şi au descoperit că trunchiul cerebral conţine neuroni care declanşează un somn adânc cu „unde lente”. El a explicat: „Am demonstrat că am putea declanşa rapid un somn profund la şoareci prin activarea de la distanţă a unui anumit tip de neuroni în această regiune a creierului, precum şi să prevenim intrarea în somn profund prin inhibarea aceloraşi celule”. Identificarea stilurilor de viaţă care ar activa sau ar inhiba aceste celule ar avea o mare contribuţie la dezvoltarea de tratamente pentru tulburările de somn. Patrick Fuller, e-mail către autoare, 3 martie 2015.

477. „Twitter Data May Help Shed Light on Sleep Disorders”, comunicat de presă Medical News Today, 12 iunie 2015, www. medicalnewstoday.com.

478. Alena Hall, „26 Struggles of Exhausted Insomniacs”, în *The Huffington Post*, 15 iunie 2015, www.huffingtonpost.com.

479. *Ibidem*.

480. *Ibidem*.

481. Amy Poehler, „Bad Sleeper”, în *Yes Please*, Editura Dey Street Books, New York, 2014, ediţia Kindle.

482. „Chronic Insomniacs May Face Increased Risk of Hypertension”, comunicat de presă American Heart Association, 26 ianuarie 2015, www.newsroom. heart.org.

483. Jacobs, e-mail către autoare.

484. Charles M. Morin, Cheryl Colecchi, Jackie Stone, Rakesh Sood şi Douglas Brink, „Behavioral and Pharmacological Therapies for Late-Life Insomnia: A Randomized Control Trial”, în *The Journal of the American Medical Association* 281, 1999, pp. 991 – 999.

485. Gregg D. Jacobs, Edward F. Pace-Schott, Robert Stickgold şi Michael W. Otto, „Cognitive Behavior Therapy and Pharmacotherapy for Insomnia: A Randomized Controlled Trial and Direct Comparison”, în *Archives of Internal Medicine* 164, 2004, pp. 1888 – 1896.

486. Dezvoltarea SPN este atribuită mai multor factori. „În aproximativ 50 la sută dintre situaţii, cauza

este ereditară”, a declarat Timothy Morgenthaler, fostul preşedinte al Academiei Americane de Medicină. Dar fie că îl moşteniţi sau nu, alcoolul şi lipsa de somn pot exacerba simptomele. SPN este, de asemenea, asociat cu deficienţa de fier şi cu afecţiuni medicale precum suficienţa renală, diabetul şi neuropatia periferică. Deci, primul pas este să îţi evaluezi stilul de viaţă în ceea ce priveşte somnul, consumul de cafeină, exerciţiile fizice şi nutriţia. Dacă se fac aceste ajustări, devine mai uşor să se determine dacă sunt implicaţi şi alţi factori care declanşează tulburările care cauzează SPN, cum ar fi deficienţa de fier, diabetul sau bolile venelor. Tratamentele naturale pe care le poţi încerca acasă includ masajul picioarelor, pachete de gheaţă, comprese calde, stretching, băi fierbinţi şi tehnici de relaxare.

Alena Hall, „Do I Have Restless Legs Syndrome?”, în *The Huffington Post*, 25 iunie 2015, www.huffingtonpost.com; „Restless Legs Syndrome Fact Sheet”, National Institute of Neurological Disorders and Stroke, www.ninds. nih.gov.

487. În timpul paraliziei în somn, somnul REM se revarsă în viaţa noastră conştientă. În timpul somnului REM, muşchii noştri sunt paralizaţi, astfel încât nu putem să ne îndeplinim visele. Cu toate acestea, în paralizia somnului, se întâmplă contrariul – devenim conştienţi, dar paralizia rămâne. Aspectele formării viselor din somnul REM pot să rămână şi ele, cauzând halucinaţii. Paralizia somnului afectează, în medie, opt la sută din populaţie, dar această cifră este mult mai mare în rândul studenţilor – 28 la sută – ceea ce nu este surprinzător, având în vedere că episoadele au tendinţa să apară mai frecvent în timpul perioadelor de întrerupere a somnului şi ale privării de somn. Din fericire, episoadele de paralizie a somnului sunt, de obicei, scurte şi rare, dar pentru minoritatea care suferă de episoade frecvente, tratarea condiţiilor de bază, cum ar fi obiceiurile de somn precare, poate ajuta. B.A. Sharpless şi J.P. Barber, „Lifetime Prevalence Rates of

Sleep Paralysis: A Sistematic Review", în *Sleep Medicine Reviews* 15, 2011, pp. 311 – 315; Melissa Dahl, „What Its Like to Have Severe Sleep Paralysis", în *New York Magazine*, *22* iulie 2015, www. nymag.com; „Sleep Paralysis", în *WebMD*, www.webând.com.

488. Un studiu efectuat de Universitatea de Stat din Washington a constatat că, din cei 211 de studenţi participanţi, mai mult de 16 la sută au avut episoade recurente ale acestei tulburări. Având în vedere că privarea de somn şi stresul pot agrava simptomele, studenţii ar putea să nu fie buni reprezentanţi demografici. O teorie pentru sindromul capului care explodează este că, pe măsură ce intrăm din starea de veghe în cea de somn, unele părţi ale creierului nu reuşesc să facă trecerea. Această întârziere este asociată cu o explozie bruscă a activităţii neuronilor auditivi, pe care o percepem ca pe o explozie puternică. îmbunătăţirea obiceiurilor legate de somn şi scăderea stresului sunt, în mod previzibil, paşi fundamentali pentru gestionarea sindromului capului care explodează.

B. A. Sharpless, „Exploding Head Syndrome Is Common în Collège Students", în *Journal of Sleep Research* 24, 2015, pp. 447 – 449; „Exploding Head Syndrome", Asociaţia Americană pentru Somn, www. sleepassociation.org; Helen Thomson, „«I Have Exploding Head Syndrome»", în *BBQ* 10 aprilie 2015, www.bbe.com.

6. Visele

489. Daniel Ladinsky, trad., *Love Poems from God*: *Twelve Sacred Voices from the East and West*, Editura Penguin, New York, 2002, p. 85.

490. Tarthang Tulku, *Openness Mind*, Editura Dharma Publishing, Cazadero, 1978, p. 74.

491. J.W.N. Sullivan, „Interview with Great Scientists", în *The Observer*, 8 februarie 1931, www.secure. pqarchiver.com.

492. Carl G. Jung, *The Collected Works of C.G. Jung*: *Complete Digital Edition*, editori Gerhard Adler şi Michael

Fordham, Editura Princeton University Press, Princeton, 2014, p. 144.

493. A. Roger Ekirch, „Sleep We Have Lost: Prelndustrial Slumber in the British Isles”, în *The American Historical Review* 106, 2001, p. 385.

494. Sigmund Freud, *The Basic Writings of Sigmund Freud*, editor şi trad. A.A. Brill, Editura Random House, New York, 1995, ediţia Kindle edition.

495. *Ibidem*.

496. John Bargh, e-mail către autoare, 2 august 2015.

497. Freud, *The Basic Writings of Sigmund Freud*.

498. Bargh, e-mail către autoare.

499. Freud, *The Basic Writings of Sigmund Freud*.

500. J. Donald Hughes, „Dream Interpretation in Ancient Civilizations”, în *Dreaming* 10, 2000, doi: 10.1023/A: 1009447606158.

501. Freud, *The Basic Writings of Sigmund Freud*.

502. *Ibidem*.

503. Winston S. Churchill, *The Dream*, Editura Rosettabooks, New York, 2014, ediţia Kindle.

504. Boris Johnson, *The Churchill Factor*: *How One Man Made History*, Editura Riverhead Books, New York, 2014, ediţia Kindle.

505. *Ibidem*.

506. Pittman McGehee, e-mail către autoare, 25 august 2015.

507. Carl G. Jung, Marie-Louise von Franz, Joseph L. Henderson, Jolande Jacobi şi Aniela Jaffé, *Man and His Symbols*, Editura Dell Publishing, New York, 2012, ediţia Kindle.

508. Carl G. Jung, *The Essential Jung*, editor Anthony Storr, Editura Princeton University Press, Princeton, 2013, p. 176.

509. Jung et al., *Man and His Symbols*.

510. *Ibidem*.

511. *Ibidem*.

512. *Ibidem*.

513. *Ibidem*.
514. Jung, *Modern Man în Search of a Soul*, p. 5.
515. Jung, *The Essential Jung*, p. 176.
516. Jung et al., *Man and His Symbols*.
517. *Ibidem*.
518. Jung, *Modern Man în Search of a Soul*, p. 12.
519. *Ibidem*.
520. Rumi, *The Soul of Rumi*: *A New Collection of Extatic Poems*, trad. Coleman Barks, Editura HarperCollins, New York, ediţia Kindle.
521. Jung, *Modern Man în Search of a Soul*, p. 25.
522. Christopher Booker, *The Seven Basic Plots*: *Why We Tell Stories*, Editura Continuum, New York, 2004, ediţia Kindle.
523. „The Sleeping Prophet: Who Was Edgar Cayce and What Are Edgar Cayce Readings?”, Edgar Cayce, A.R.E., www.edgarcayce.org.
524. Edgar Cayce, *Dreams* & *Visions*, Editura A.R.E. Press, Virginia Beach, 2008, p. 19.
525. „Insights from Dreams”, Edgar Cayce, A.R.E., www.edgarcayce.org.
526. Cayce, *Dreams* & *Visions*, p. 18.
527. William Shakespeare, *Hamlet*, editori Barbara A. Mowat şi Paul Werstine, Editura Simon & Schuster, New York, 1992, ediţia Kindle.
528. William Shakespeare, *Julius Caesar*, editor Shane Weller.
Editura Dover Publications, New York, 1991, ediţia Kindle.
529. William Shakespeare, *The Tempest*, Editura Dover Publications, New York, 2012, ediţia Kindle.
530. Ekirch, *At Days Close*.
531. Jean de La Fontaine, *Selected Fables*, editor Maya Stater, trad. Christopher Wood, Editura Oxford University Press, Oxford, 1995, p. 283.
532. Emily Brontë, *Wuthering Heights*, editor Candace Ward, Editura Dover Publications, New York,

2012, ediţia Kindle.

533. Robert Louis Stevenson, „A Chapter on Dreams”, în *R.L. Stevenson on Fiction*: *An Anthology of Literary and Critical Essays*, editor Glenda Norquay, Editura Edinburgh University Press, Edinburgh, 1999, pp. 136 – 137.

534. Barry Miles, *Paul McCartney*: *Many Years from Now*, Editura Henry Holt and Company, New York, 1997, p. 538.

535. „The Persistence of Memory”, MOMA Learning, www.mama.org.

536. Comunicat de presă al Muzeului de Artă Modernă asupra colecţiei Dalí, 1934, www.mama.org.

537. Salvador Dalí, *Persistenţa memoriei*, 1931, ulei pe pânză, 24 cm x 33 cm, Muzeul de Artă Modernă, New York.

538. *Cinderella*, regizat de Clyde Geronimi, Wilfred Jackson şi Hamilton Luske, Walt Disney Productions, Burbank, 1950; DVD, 2012.

539. *The Wizard of Oz*, regizat de Victor Fleming, Metro-Goldwyn-Mayer Studios, Beverly Hills, 1939; DVD, 1999.

540. Lewis Carroll, *Alices Adventures în Wonderland*, Editura Broadview Editions, Ontario, 2011, p. 204.

541. *Harry Potter and the Prisoner of Azkaban*, regizat de Alfonso Cuaron, Warner Bros., Burbank, 2004; DVD, 2007.

542. Booker, *The Seven Basic Plots*.

543. Don H. Hockenbury şi Sandra E. Hockenbury, *Discovering Psychology*, ediţia a V-a Editura Worth Publishers, New York, 2011, p. 152.

544. Thomas Wain-Morgan Draper, *The Bemis History and Genealogy*: *Being an Account, în Greater Part, of the Descendants of Joseph Bemis of Watertown, Mass.*, Editura The Stanley-Taylor Co., San Francisco, 1900, p. 160.

545. B.M. Kedrov, „On the Question of the Psychology

of Scientific Creativity", în *The Soviet Review Translations* 8, 1967, p. 38.

546. Kelly Lambert şi Craig H. Kinsley, *în clinical Neuroscience: The Neurobiological Foundations of Mental Health*, Editura Worth Publishers, New York, 2005, p. 51.

547. Arthur Koestler, *The Act of Creation*, Editura Penguin, New York, 1964, p. 118.

548. *Ibidem*.

549. „Queen of Gothams Colored", în *The Literary Digest* 55, 1917, p. 76.

550. A'Lelia Bundles, „Madam C.J. Walker: A Brief Biographical Essay", Madam C.J. Walker, www.madamejwalker.com.

551. A'Lelia Bundles, *On Her Own Ground*: *The Life and Times of Madam C.J. Walker*, Editura Scribner, New York, 2001, ediţia Kindle.

552. Rumi, *The Soul of Rumi*: *A New Collection of Extatic Poems*, trad. Coleman Barks, Editura HarperCollins, New York, 2010, ediţia Kindle.

553. Larry Page, „Commencement Address", Universitatea din Michigan, 2 mai 2009, www.googlepress.blogspot.com.

554. Koestler, *The Act of Creation*, p. 210.

555. *Ibidem*, *pp*. 119 – 120.

556. *Sleep and Dreaming*: *Scientific Advances and Reconsiderations*, editori Edward F. Pace-Schott, Mark Solms, Mark Blagrove şi Stevan Harnad, *Sleep and Dreaming*: *Scientific Advances and Reconsiderations*, Editura Cambridge University Press, Cambridge, Anglia, 2003, pp. 30 – 31.

557. J. Allan Hobson, *The Dream Drugstore*: *Chemically Altered States of Consciousness*, Editura MIT Press, Cambridge, 2003, p. 71.

558. Antti Revonsuo, „The Reinterpretation of Dreams: An Evolutionary Hypothesis of the Function of Dreaming", în *Behavioral and Brain Sciences* 23, 2000, pp. 877 – 901.

559. Erin J. Wamsley, Matthew Tucker, Jessica D. Payne, Joseph A. Benavides şi Robert Stickgold, „Dreaming of a Learning Task Is Associated with Enhanced Sleep-Dependent Memory Consolidation”, în *Current Biology* 20, 2010, pp. 850 – 855.

560. „Dreams Tell Us That the Brain Is Hard at Work on Memory Functions”, comunicat de presa al Centrului Medical Beth Israel Deaconess, 22 aprilie, 2010, www.bidme.org.

561. Gordon Byron, *The Poetical Works*, Editura John Dicks, Londra, 1865, p. 270.

562. Andrea N. Goldstein-Piekarski, Stephanie M. Greer, Jared M. Saletin şi Matthew P. Walker, „Sleep Deprivation Împăirs the Human Central and Peripheral Nervous Sistem Discrimination of Social Threat”, în *The Journal of Neuroscience* 35, 2015, pp. 10135 – 10145.

563. Yasmin Anwar, „The Sleep-Deprived Brain Can Mistake Friends for Foes”, în *Berkeley News*, 14 iulie 2015, www.news. berkeley.edu.

564. Sander van der Linden, „The Science Behind Dreaming”, în *Scientific American*, 26 iulie 2011, www.scientificamerican.com, p. 351

565. Rubin Naiman, e-mail către autoare, 1 martie 2015.

566. J. Allan Hobson, „REM Sleep and Dreaming: Towards a Theory of Protoconsciousness” în *Nature Reviews Neuroscience* 10, 2009, pp. 803 – 813.

567. Josie E. Malinowski şi Caroline L. Horton, „The Efect of Time of Night on Wake-Dream Continuity”, în *Dreaming* 24, 2014, pp. 253 – 269.

568. Tomoyasu Horkawa, Masako Tamaki, Yoichi Miyawaki şi Y. Kamitani, „Neural Decoding of Visual Imagery During Sleep”, în *Science* 340, 2013, pp. 639 – 642.

569. Michelle Carr, „Typical Dream Themes”, în *Psychology Today*, 13 noiembrie 2014, www.psychologytoday.com.

570. Isabelle Arnulf, Laure Grosliere, Thibault Le Corvee, Jean-Louis Golmard, Olivier Lascols şi Alexandre Duguet, „Will Students Pass a Competitive Exam That They Failed în Their Dreams?”, în *Consciousness and Cognition* 29, 2014, pp. 36 – 47.

571. The British Psychological Society, „Does Dreaming of Exam Failure Affect Your Real-Life Chances of Succes?”, în *Research Digest*, *4* noiembrie 2014, www.digest. bps.org.uk.

572. Natalie Angier, „In the Dreamscape of Nightmares, Clues to Why We Dream at All”, în *The New York Times*, 23 octombrie 2007, www. nytimes.com.

573. Pablo E. Brockmann, Blanca Díaz, Felipe Damiani, Luis Villarroel, Felipe Núñez şi Oliviero Bruni, „Impact of Television on the Quality of Sleep în Preschool Children”, în *Sleep Medicine*, 2015, doi: 10.1016/j. sleep.2015.06.005.

574. „Nightmares and Night Terrors”, Stanford Childrens Health, www.stanfordehildrens.org.

575. John Lennon şi Paul McCartney, „Golden Slumbers”, în *Abbey Road*, Apple Records, 1969.

576. Angier, „In the Dreamscape of Nightmares, Clues to Why We Dream at All”.

577. Merrill Perlman, „The History of «Nightmare»”, în *Columbia Journalism Review*, 12 ianuarie 2015, www.cir.org.

578. *Oxford Dictionary of English*, Editura Oxford University Press, Oxford, p. 1200.

579. Geneviève Robert and Antonio Zadra, „Thematic and Content Analysis of Idiopathic Nightmares and Bad Dreams” în *SLEEP 3*7, 2014, pp. 409 – 417.

580. Patrick McNamara, „What a Nightmare”, în *Psychology Today*, 30 mai 2011, www.psychologytoday.com.

581. *Înception*, regizat de Christopher Nolan, 2010; Burbank, Londra; Legendary Pictures, Syncopy, Hollywood; DVD, Warner Bros. Pictures, 2010.

582. Freud, *The Basic Writings of Sigmund Freud*.
583. „Lucid Dreaming FAC”, Lucidity Institute, www.lucidity.com.
584. Roc Morin, „The Strange Subconscious Fantasy Worlds of Lucid Dreamers”, în *VICE*, 28 ianuarie 2015.
585. Keith M.T. Hearne, *Lucid Dreams*: *An Electrophysiological and Psychological Study*, lucrare de doctorat, Universitatea din Liverpool, 1978, www.keithhearne.com.
586. Stephen P. Laberge, „Lucid Dreaming as a Learnable Skill: A Case Study”, în *Perceptual and Motor Skills* 53, 1980, pp. 1039 – 1042.
587. Stephen Laberge şi Howard Rheingold, *Exploring the World of Lucid Dreaming*, Editura Ballantine Books, New York, 1991.
588. Howard P. Lovecraft, „Beyond the Wall of Sleep”, The H.P. Lovecraft Archive, www.hplovecraft.com.
589. Stephen Mitchell, *The Second Book of the Tao*, Editura Penguin, New York, 2009, p. 140.
590. Naiman, e-mail către autoare.
591. Robert Moss, *The Secret History of Dreaming*, Editura New World Library, Novato, 2009, ediţia Kindle.
592. *Sukhavati*: *A Mythic Journey*, regizat de Joseph Campbell, Acorn Media, Londra, 2007, DVD, 2007.
593. Anthony Stevens, *Private Myths*: *Dreams and Dreaming*, Editura Harvard University Press, Cambridge, 1997, p. 15.
594. Kelly Bulkeley, *Dreaming in the Worlds Religions*: *A Comparative History*, Editura NYU Press, New York, 2008, p. 158.
595. Kelly Bulkeley, e-mail către autoare, 18 martie 2015.
596. Bulkeley, *Dreaming in the Worlds Religions*, p. 73.
597. Jung *et al.*, *Man and His Symbols*.
598. Sandra Shpilberg, e-mail către autoare, 27 august 2015.

599. Elizabeth Kirk, e-mail către autoare, 26 august 2015.

600. David H., e-mail către autoare, 27 august 2015.

601. Fyodor Dostoyevsky, *The Dream of a Ridiculous Man*, Editura Harper Perennial Classics, New York, 2015, p. 104.

602. Linda Jacobsen, e-mail către autoare, 28 august 2015.

603. Ron Hulnick, e-mail către autoare, 6 septembrie 2015.

604. Saint Synesios, „On Dreams", trad. Isaac Myer, *The Platonist*: *An Exponent of the Philosophic Truth 4*, 1888, p. 284.

605. „Dream-Over 2015: A Sleep-Over for Adults", Muzeul Rubin, www.rubinmuseum.org.

606. Mary Hulnick, e-mail către autoare, 6 septembrie 2015.

607. Robert Louis Stevenson, „The Land of Nod", în *The Magazine of Poetry*: *A Monthly Review*, editor Charles Wells Moulton, Editura Charles Wells Moulton, Buffalo, 1894, pp. 20 – 21.

7. Cum să stăpâneşti somnul

608. William Shakespeare, *Macbeth*, p. 29.

609. Doyle, „Americans, Their Physicians Should Take Sleep Seriously".

610. Daniel Coyle, *The Talent Code*: *Greatness Isn't Born*, *Its Grown*. *Here's How*, editor Bantam Dell, New York, 2009, p. 94.

611. Louise L. Hay, *You Can Heal Your Life*, Editura Carlsbad, Hay House, 1984, ediţia Kindle.

612. Marcus Aurelius, *Meditations*, trad. Maxwell Staniforth, Editura Penguin, New York, 2005, ediţia Kindle.

613. Alan Watts, *The Philosophies of Asia*, Editura Tuttle Publishing, Clarendon, 1999, p. 105.

614. Neil A. Fiore, *Awaken Your Strongest Self*: *Break Free of Stress*, *Inner Conflict*, *and Self-Sabotage*, Editura McGraw-Hill Professional, New York, 2006, p. 68.

615. Rath, *Eat Move Sleep*.

616. Agapi Stassinopoulos, conversaţie cu autoarea, 23 iunie 2015.

617. Nathaniel E Watson, M. Safwan Badr, Gregory Belenky7, Donald L. Bliwise, Orfeu M. Buxton, Daniel Buysse, David E Dinges, James Gangwisch, Michael A. Grandner, Clete Kushida, Rămân K. Malhotra, Jennifer L. Martin, Sanjay R. Patel, Stuart E Quan şi Esra Tasali, „Joint Consensus Statement of the American Academy of Sleep Medicine and Sleep Research Statement on the Recommended Amount of Sleep for a Healthy Adult: Methodology and Discussion”, în *SLEEP* 38, 2015, pp. 1161 – 1183.

618. „National Sleep Foundation Recommends New Sleep Times”, comunicat de presă al Fundaţiei Naţionale pentru Somn, 2 februarie 2015, www.sleepfoundation.org.

619. Harvey Karp, e-mail către autoare, 6 septembrie 2015.

620. cercetătorii din Norvegia: Borge Sivertsen, Allison G. Harvey, Ted Reichborn-Kjennerud, Leila Torgersen, Eivind Ystrom şi Mari Hysing, „Later Emotional and Behavioral Problems Associated with Sleep Problems în Toddlers: A Longitudinal Study”, în *JAMA Pediatrics* 169, 2015, pp. 575 – 582.

621. Laura McDonald, Jane Wardle, Clare H. Llewellyn, Cornelia H.M. van Jaarsveld şi Abigail Fisher, „Predictors of Shorter Sleep in Early Childhood”, în *Sleep Medicine* 15, 2014, pp. 536 – 540.

622. „National Sleep Foundation 2014 Sleep în America Poll Finds Children Sleep Better When Parents Establish Rules, Limit Technology and Set a Good Example”, comunicat de presă al Fundaţiei Naţionale pentru Somn, 3 martie 2014, www.sleepfoundation.org.

623. William Sears şi Martha Sears, „The Benefits of Attachment Parenting”, în *The Attachment Parenting Book*: *A Commonsense Guide to Understanding and Nurturing Your Child*, Editura Hachette Book Group, New York, 2001,

ediţia Kindle.
624. Rich Cohen, „Angelina the Conqueror”, în *Vanity Fair*, august 2010, www.vanityfair.com.
625. James McKenna, e-mail către autoare, 16 aprilie 2015.
626. William Blake, „A Cradle Song”, în *The Book of Georgian Verse*, editor William Stanley Braithwaite, Editura Brentanos, New York, 1909, p. 313.
627. „AAP Expands Guidelines for Infant Sleep Safety and SIDS Risk Reduction”, comunicat de presă al Academiei Americane de Pediatrie, 18 octombrie 2011, www.aap.org.
628. Harvey Karp, „Ask Dr. Karp: Should We Consider Co-sleeping?”, Babylenter, https://blogs.babycenter.com.
629. „Lucy Hires a Maid”, *I Love Lucy*, CBS, 27 aprilie 1953.
630. Stuart Heritage, „I’ve Hit a Sleep Wall and I’m Seeing Double”, în *The Guardian*, 13 iunie 2015, www.theguardian.com.
631. A. Pawlowski, „Does Mommy Brain Really Exist? Help for Sleep-Deprived Parents”, în *TODAY*, 11 noiembrie 2014, www.today.com.
632. Karp, e-mail către autoare.
633. Mika Brzezinski, *All Things at Once*, Editura Weinstein Books, New York, 2009, ediţia Kindle.
634. *Ibidem*.
635. *Ibidem*.
636. Aimée Molloy, „Sleep Training At 8 Weeks: «Do You Have the Guts?»”, în *The New York Times*, 26 martie 2015, www.nytimes.com.
637. Zach Johnson, „Zoe Saldaña Is Having a Hard Time Sleep Training Her Twins (Although Votca Makes It a Little Easier) – Watch Now!”, în *E*! *Online*, 12 iunie 2015, www.conţine.com.
638. Rachel Grumman Bender, „Sleep Training: What Is the Perfect Age?”, în *Yahoo Parenting*, 11 mai 2015,

www.yahoo.com.

639. Sarah Knapton, „Bedtime Phenomenon: Scientist Develops Book to Send Children to Sleep în Minutes”, în *The Telegraph*, 15 august 2015, www.telegraph.co.uk.

640. Tinman Mom, 17 august 2015, recenzie a cărţii *The Rabbit Who Wants to Fall Asleep*: *A New Way of Getting Children to Sleep*, Amazon.com, www.amazon.com.

641. Ariel Kalil, Rachel Dunifon, Danielle Crosby şi Jessica Houston Su, „Working Hours, Schedules, and Insuficient Sleep Among Mothers and Their Young Children”, în *Journal of Marriage and Family 7*6, 2014, pp. 891 – 904.

642. „Employment Characteristics of Families Summary”, comunicat de presă al Biroului de Statistici de Muncă, 23 aprilie 2015, www. bis.gov.

643. Nadja Popovich, „Only Three US States Have Paul Family Leave Policies – Will New York Be Next?”, în *The Guardian*, 17 martie 2015, www.theguardian.com.

644. Rebecca Ray, Janet C. Gornick şi John Schmitt, „Who Cares? Assessing Generosity and Gender Equality in Parental Leave Policy Designs în 21 Countries”, în *Journal of European Social Policy* 20, 2010, pp. 196 – 216; „Working Mother Statistics”, Statistic Brain Research Institute, www.statisticorain.com.

645. „Fact Sheet 28: The Family and Medical Leave Act”, U.S. Departament of Labor Wage and Hour Division, www.dol.gov.

646. „A Look at the U.S. Departament of Labors 2012 Family and Medical Leave Act Employee and Worksite Surveys”, National Partnership for Women & Families, www.nationalpartnership.org.

647. Tawni Cranz, „Starting Now at Netflix: Unlimited Maternity and Paternity Leave”, în *Netflix US & Canada Blog*, 4 august 2015, www.blog. netflix.com; Emily Peck, „Not All Netflix Workers Will Get «Unlimited» Parental Leave”, în *The Huffington Post*, 6 august 2015,

www. huffingtonpost.com.

648. „Vodafone Pioneers Global Maternity Policy Across 30 Countries”, comunicat de presă Vodafone, 6 martie 2015, www.vodafone.com.

649. Clifford Saper, e-mail către autoare, 3 aprilie 2015.

650. Katherine E. Speirs, Janet M. Liechty, Chi-Fang Wu şi Strong Kids Research Te-am, „Sleep, but Not Other Daily Routines, Mediates the Association Between Maternal Employment and BMI for Preschool Children”, în *Sleep Medicine* 15, 2014, pp. 1590 – 1593.

651. „Schools and Staffing Survey (SASS)”, National Center for Education Statistics, www.nees. ed.gov.

652. „Let Them Sleep: AAP Recommends Delaying Start Times of Middle and High Schools to Combat Teen Sleep Deprivation”, comunicat de presă al Academiei Americane de Pediatrie, 25 octombrie 2014, www.aap.org.

653. „Schools and Staffing Survey (SASS)”.

654. Dubi Lufi, Orna Tzischinsky şi Stav Hadar, „Delaying School Start Times by One Hour: Some Effects on Attention Levels în Adolescents”, în *Journal of Clinical Sleep Medicine* 7, 2011, pp. 137 – 143.

655. Hannah Richardson, „Later School Start Time «May Boost GSCE Results»”, în *BBC News*, 9 octombrie 2014, www.bbe.com.

656. „Teensleep”, University of Oxford Nuffield Departament of Clinical Neurosciences Medical Sciences Division, www.nden. ox. ac.uk.

657. Jun Hongo, „5 Facts from Survey on Sleep Habits of Students în Japan”, în *The Wall Street Journal*, 1 mai 2015, www.blogs. wsi.com.

658. Carskadon, e-mail către autoare.

659. Adam Clark, „Christie Agrees to Study Later School Start Times”, 10 august 2015, în *NJ.com*, www.ne.com.

660. Adrian Lim, „Less Travel Time, More Sleep for Pupils”, în *Asia One*, 19 aprilie 2015, www.news.

asiaone.com.

661. Justin Pope, „Colleges Wake Up to Notion That Better Sleep Means Better Grades”, în *The Associated Press*, 3 septembrie 2012, www. Washingtontimes.com.

662. Lisa Artis, „Revision Robs Teens of Sleep”, comunicat de presă al Consiliului pentru Somn, 27 martie 2015, www.sleepcouncil.org.uk.

663. Maanvi Singh, „Teens Who Skimp on Sleep Now Have More Drinking Problems Later”, în *NPR Shots*, 16 ianuarie 2015, www.npr.org.

664. Tyler Kingkade, „Collège Students Arent Getting Enough Sleep. These Universities Are Trying to Change That”, în *The Huffington Post*, 19 aprilie 2015, www.huffingtonpost.com.

665. Francie Grace, „Help for Sleep-Deprived Students”, în *CBS News*, 19 aprilie 2004, www.cbsnews.com.

666. Alex Müller, „University Departaments Reduce the Amount of 8 a.m. Course Offerings”, în *The Daily Collegian*, 27 aprilie 2005, www. collegian. psu.edu.

667. „PSYC 235: Sleep and Dreams (PSYC 135)”, Universitatea Stanford, www.explorecourses. stanford.edu.

668. Mickey Trockel, Rachel Manber, Vickie Chang, Alexandra Thurston şi Craig Barr Tailor, „An E-mail Delivered CBT for Sleep-Health Program for Collège Students: Effects on Sleep Quality and Depression Symptoms”, în *Journal of Clinical Sleep Medicine* 7, 2011, pp. 276 – 281.

669. Priva Ramaiah, „Refresh Pilot Tracks Student Sleep Habits”, în *The Dartmouth*, 7 octombrie 2014, thedartmouth.com.

670. *Ibidem*.

671. Caitlin Barthelmes (director de promovare a sănătăţii studenţilor, Colegiul Dartmouth), e-mail către autoare, 14 august 2015.

672. Mickey Trockel (asistent profesor clinic, Şcoala de Medicină a Universităţii Stanford), e-mail către autoare,

23 iulie 2015.

673. Justin Pope, „Enough *him* Can Help You Get As”, în *The Associated Press*, 4 septembrie 2012, www.thechronicleherald.ca.

674. „Let the Bulldawg Sleep!”, Centrul Universitar de Sănătate al Universităţii din Georgia, www.uhs. uga.edu.

675. Olivia B. Waxman, „Napping Around: Colleges Provide Campus Snooze Rooms”, în *TIME*, 29 august 2014, www.time.com.

676. „Melissa Hsu 123 for ASUC Senate”, Facebook, www.facebook.com.

677. UA Campus Health Service, „CHTV 5.2: Get în Bed with Campus Health”, video YouTube, 5 decembrie 2014, www.youtube.com.

678. „My Transformation into a George Romero Zombie”, J. Farrell Studio, 30 octombrie 2011, www.farrellstudio. word press.com.

679. Waxman, „Napping Around”.

680. Natasha Preskey, „Nap Time for University Students”, *The Telegraph*, 3 februarie 2015, www.telegraph.co.uk.

681. „Outline” Institutul de Arte Mediatice şi Ştiinţe Avansate, www. iamas.ac.jp.

682. „Napping”, Universitatea din Texas, Austin University Health Services, healthyhoms. utexas.edu.

683. Nikolas Markantonatos, „Holy Cross Senior Brings Sleep Education Program to Worcester”, *College of the Holy Cross*, 1 martie 2011, https://news. holycross.edu.

684. „Simply Profound”, Sweet Dreamzzz, www.sweetdreamzzz.org; „Sweet Dreamzzz at a Glance”, Sweet Dreamzzz, www.sweetdreamzzz.org.

685. Christina Kyriakos, e-mail către autoare, 22 iulie 2015.

8. Dormitul în doi

686. Jon Methven, „Why We Sleep Together”, în *The Atlantic*, 11 iunie 2014, www.theatlantic.com.

687 *Ibidem*.

688. *Ibidem*.

689. Herman Melville, *Moby-Dick, Or The Whale*, editori Harrison Hayford, Hershel Parker şi G. Thomas Tanselle, Editura Northwestern University Press, Evanston, 1988, p. 17.

690. John Dittami, Marietta Keckeis, Ivo Machatschke, Stanislav Katina, Josef Zeitihofer şi Gerhard Kloesch, „Sex Differences in the Reactions to Sleeping în Pairs Versus Sleeping Alone în Humans", în *Sleep and Biological Rhythms* 5, 2007, pp. 271 – 276.

691. Methven, „Why We Sleep Together".

692. Alexandra Sifferlin, „What Your Sleeping Position Says About Your Relationship", în *TIME*, 16 aprilie 2014, www.time.com.

693. *Richard Wisemans Night School*, prezentare de Richard Wiseman, Festivalul Internaţional de Ştiinţă din Edinburgh, Edinburgh, 2014, www.youtube.com.

694. Elizabeth Bernstein, „Couples on Different Sleep Schedules Can Expect Conflictând Adapt", în *The Wall Street Journal*, *9* septembrie 2014, în www.wsi.com.

695. Brant P. Hasler şi Wendy M. Troxel, „Couples' Nighttime Sleep Efficiency and Concordance: Evidence for Bidirecţional Associations with Daytime Relationship Functioning", în *Psychosomatic Medicine 7*2, 2010, pp. 794 – 801.

696. Bernstein, „Couples on Different Sleep Schedules Can Expect Conflictând Adapt".

697. *Ibidem*.

698. *Ibidem*.

699. Jillian Kramer, „Should Married Couples Always Sleep in the Same Bed?", în *Brides*, 11 martie 2015, www.brides.com.

700. David A. Kalmbach, J. Todd Arnedt, Vivek Pillai şi Jeffrey A. Ciesla, „The Impact of Sleep on Female Sexual Response and Behavior: A Pilot Study", în *The Journal of Sexual Medicine* 12, 2015, pp. 1221 – 1232.

701. Judith L. Reishtein, Greg Maistin şi Terri E. Weaver, „Outcome of CPAP Treatment on Intimate and Sexual Relationships în Men with Obstructive Sleep Apnea”, în *Journal of Clinical Sleep Medicine* 6, 2010, pp. 221 – 226.

702. „Snoring and Sleep”, Fundaţia Naţională pentru Somn, www. sleepfoundation.org.

703. „A «Snore-fire» Way to Hurt Your Relationship”, comunicat de presă al Academiei Americane de Medicină Dentară a Somnului, 12 februarie 2015, www.aalism.org.

704. David Foster Wallace, *Oblivion*: *Stories*, Editura Little, Brown and Company, New York, 2004, ediţia Kindle.

705. „Snoring and Sleep”.

706. Sarah Klein, „Want to Stop Snoring? Here’s What Works (and What Doesn’t)”, în *The Huffington Post*, 27 aprilie 2015, www. huffingtonpost.com.

707. Dennis Hwang, „Is It Snoring or Sleep Apnea?”, American Sleep Apnea Association, www.sleepapnea.org.

708. Klein, „Want to Stop Snoring?”

709. Judy McGuire, „Sawing Logs: 7 Ways to Get More Sleep with a Snorer”, în *TODAY Health & Wellness*, 13 noiembrie 2014, www.today.com.

710. Yagana Shah, „How Separate Beds Are the Key to a Happy Relationship for Many Couples”, în *The Huffington Post*, 20 octombrie 2014, www.huffingtonpost.com.

9. Sfaturi practice: ce e bine şi ce nu. Ponturi, instrumente şi tehnici

711. „See”, Fundaţia Naţională pentru Somn, www.sleepfoundation.org.

712. Mathias Basner, e-mail către autoare, 26 martie 2015.

713. Jen Christensen, „Warning Labels on Your Light Bulbs”, în *CNN*, 9 iunie 2015, www.cnn.com.

714. Laura Beil, „În Eyes, a Clock Calibrated by Wave-lengths of Light”, în *The New York Times*, 4 iulie 2011, www.nytimes.com.

715. Justin Gmoser şi Alana Kakoyiannis, „This Is What Happens to Your Brain and Body When You Check Your Phone Before Bed”, în *Business Insider*, 17 februarie 2015, www.businessinsider.com.

716. „Trends în Consumer Mobility Report”.

717. Alexis Sobel Fitts, „Teens Obsessed with Facebook May Struggle with Anxiety, Sleep Problems”, în *The Huffington Post*, September 14, 2015, www.huffingtonpost.com.

718. *Ibidem*.

719. S.H. Onen, F. Onen, D. Bailly şi P. Parquet, „Prevention and Treatment of Sleep Disorders Through Regulation of Sleeping Habits”, în *La Presse Médicale* 23, 1994, pp. 485 – 489.

720. „Touch”, Fundaţia Naţională pentru Somn, www.sleepfoundation.org; „How to Sleep Confortably Through Hot Summer Nights”, Fundaţia Naţională pentru Somn, www.sleepfoundation.org.

721. Onen *et al.*, „Prevention and Treatment of Sleep Disorders Through Regulation of Sleeping Habits”.

722. Lindsay Holmes, „Why We Sleep Better în Cooler Climates”, în *The Huffington Post*, 30 martie 2015, www.huffingtonpost.com.

723. Rodney K. Dishman, Xuemei Sui, Timothy S. Church, Christopher E. Kline, Shawn D. Youngstedt şi Steven N. Blair, „Decline în Cardio-respiratory Fitness and Odds of Incident Sleep Complaints”, în *Medicine & Science în Sports & Exercise* 47, 2015, pp. 960 – 966.

724. Molly Berg, „UGA Study Links Declining Fitness, Sleep Complaints”, comunicat de presă al Universităţii din Georgia, 6 octombrie 2014, www.news.uga.edu.

725. „Study: Physical Activity Impacts Overall Quality of Sleep”, comunicat de presă Universitatea de Stat din Oregon – Ştiri şi Cercetare, 22 noiembrie 2011, www.Oregonstate.edu.

726. „Yoga, Running, Weight Lifting, and Gardening:

Penn Study Maps the Types of Physical Activity Associated with Better Sleep Habits", comunicat de presă Penn Medicine, 4 iunie 2015, www.uphs. upenn.edu.

727. Markham Heid, „You Asked: Is It Better to Sleep în or Work Out?", *TIME*, 10 iunie 2015, www.time.com.

728. Kelly Glazer Baron, Kathryn J. Reid, and Phyllis C. Zee, „Exercise to Improve Sleep în Insomnia: Exploration of the Bidirecţional Effects", în *Journal of Clinical Sleep Medicine* 9, 2013, pp. 819 – 824.

729. Kim Painter, „Exercising Close to Bedtime is OK, Sleep Experts Say", în *USA TODAY*, 3 martie 2013, www.usatoday.com.

730. Christopher Drake, Timothy Roehrs, John Shambroom şi Thomas Roth, „Caffeine Effects on Sleep Taken 0,3, or 6 Hours Before Going to Bed", în *Journal of Clinical Sleep Medicine* 9, 2013, pp. 1195 – 1200.

731. „Insomnia: Studies Suggest Calcium and Magnesium Efective", în *Medical News Today*, 8 septembrie 2009, www. medicalnewstoday.com; Deborah Enos, „3 Nutrients Linked with a Better Night's Sleep", în *Live Science*, 24 iulie 2013, www.livescience.com; Jessica Lewis, „Vitamins That Help You Sleep", în *Livestrong*, 22 iunie 2015, www.livestrong.com.

732. Ann Liu, Russell Tipton, Weihong Pan, John Finley, Alfredo Prudente, Namrata Karki, Jack Losso şi Frank Greenway, „Tart Cherry Juice Increases Sleep Time în Older Adults with Insomnia", în *The Journal of the Federation of American Societies for Experimental Biology* 28, 2014, Supliment 830.9.

732. Jamie A. Koufman, „The Dangers of Eating Late at Night", în *The New York Times*, 25 octombrie 2014, www.nytimes.com.

734. *Ibidem*.

735. A. Pawlowski, „Why Eating Late at Night May Be Bad for Your Brain", în *TODAY*, *22* februarie 2015, www.today.com.

736. S.J. Edwards, I.M. Montgomery, E.Q. Colquhoun,

J.

E. Jordan şi M.G. Clark, „Spicy Meal Disturbs Sleep: An Efect of Thermoregulation”, *International Journal of Psychophysiology* 13, 1992, pp. 97 – 100.

737. „Weight Gain Induced by High-Fat Diet Increases Active-Period Sleep and Sleep Fragmentation”, comunicat de presă al Societăţii pentru Studierea Comportamentului Ingestiv, 10 iulie 2012, www.curekalert.org.

738. Patricia Fitzgerald, e-mail către autoare, 27 iulie 2015.

739. Warren F. Kimball, „«Like Goldfish in a Bowl»: The Alcohol Quotient”, în *Finest Hour*, primăvară 2007, www.winstonehurchill.org; *The Spy Who Loved Me*, regizat de Lewis Gilbert, Eon Productions, Londra, 1977; DVD, 2002.

740. Julia K.M. Chan, John Trinder, Ian M. Colrain, şi Christian L. Nicholas, „The Acute Effects of Alcohol on Sleep Electroencephalogram Power Spectra în Late Adolescence”, în *Alcoholism*: *Clinical and Experimental Research* 39, 2015, pp. 291 – 299.

741. „Presteep Drinking Disrupts Sleep”, în *Alcoholism*: *Clinical and Experimental Research* – comunicat de presă, 16 ianuarie 2015, www.curekalert.com.

742. I.O. Ebrahim, C.M. Shapiro, A.J. Williams şi P.B. Fenwick, „Alcohol and Sleep I: Effects on Normal Sleep”, *Alcoholism*: *Clinical and Experimental Research* 37, 2013, pp. 539 – 549.

743. Wei Huang, Nancy Kutner şi Donald L. Bliwise, „A Sistematic Review of the Effects of Acupuncture în Treating Insomnia”, în *Sleep Medicine Reviews* 13, 2009, pp. 73 – 104.

744. H.Y. Chen, Y. Shi, C.S. Ng, S.M. Chan, K.K. Yung şi Q.L. Zhang, „Auricular Acupuncture Treatment for Insomnia”, în *Journal of Alternative and Complementary Medicine* 13, 2007, pp. 669 – 676.

745. Huijuan Cao, Xingfang Pan, Hua Li şi Jianping Liu, „Acupuncture for Treatment of Insomnia: A Sistematic Review of Randomized Controlled Trials”, în *Journal of Alternative and Complementary Medicine* 15, 2009, pp. 1171 – 1186.

746. D.W. Spence, L. Kayumov, A. Chen, A. Lowe, U. Jain.

M. A. Katzman, J. Shen, B. Perelman şi C.M. Shapiro, „Acupuncture Increases Nocturnal Melatonin Secretion and Reduces Insomnia and Anxiety: A Preliminary Report”, în *The Journal of Neuropsychiatry & Clinical Neurosciences* 16, 2004, pp. 19 – 28.

747. Janet Zand, e-mail către autoare, 23 septembrie 2015.

748. Fitzgerald, e-mail către autoare.

749. Joe-Ann McCoy, „Lavender: History, Taxonomy, and Production”, NC Herb, 1999, www.ces. nesu.edu.

750. George T. Lewith, Anthony D. Godfrey şi Philip Prescott, „Single-Blinded, Randomized Pilot Study Evaluating the Aroma of Lavandula Augustifolia as a Treatment for Mild Insomnia”, în *Journal of Alternative and Complementary Medicine* 11, 2005, pp. 631 – 637; C. Alford, L. Austin, T. Bachel, E. Bulbrooke, E. Taylor şi G. Lewith, „Preliminary Investigations of the Use of Aromatherapy for Treating Mild to Moderate Insomnia”, în *Abstracts*: *European Sleep Research Society Annual Meeting*, Glasgow, 2009.

751. James A. Duke şi Michael Castleman, *The Green Pharmacy Anti-Aging Prescriptions*: *Herbs*, *Foods*, *and Natural Formulas to Keep You Young*, Editura Rodale Emmaus, 2000, p. 459.

752. „Valerian”, National Center for Complementary and Integrative Health, www.necih. nih.gov.

753. Teruhisa Komori, Takuya Matsumoto, Eishi Motomura, şi Takashi Shiroyama, „The Sleep-Enhancing Efect of Valerian Inhalation and Sleep-Shortening Efect of Lemon Inhalation”, în *Chemical Senses* 31, 2006, pp. 731 –

737.

754. Frank Lipman, e-mail către autoare, 22 iulie 2015.

755. Michael Smith, conversaţie cu autoarea, 26 septembrie

2015.

756. Pearl Marshall şi Margaret Studer, „Enthroned at 4, Exiled at 23, Tibet's Dalai Lama Visits the U.S., but Can He Go Home Again?", în *People*, 10 septembrie 1979, www.people.com.

757. Maria Basta, George P. Chrousos, Antonio Vela-Bueno şi Alexandras N. Vgontzas, „Chronic Insomnia and Stress Sistem", în *Sleep Medicine Clinics* 2, 2007, pp. 279 – 291.

758. Jon Kabat-Zinn, *Full Catastrophe Living*, Editura Bantam Dell, New York, 1990, p. 363.

759. Jennifer Ailshire, e-mail către autoare, 16 mai 2015.

760. Fitzgerald, e-mail către autoare.

761. Ralph Waldo Emerson, *The Letters of Ralph Waldo Emerson în Six Volumes*, volumul IV, editor Ralph L. Rusk, Editura Columbia University Press, New York, 1939, p. 439.

762. Joey Hubbard, conversaţie cu autoarea, 18 octombrie 2015.

763. Christopher Gill, trad. *Marcus Aurelius*: *Meditations*, *Books 1 – 6*, Editura Oxford University Press, New York, 2013, p. 20.

764. Jim Gordon, conversaţie cu autoarea, 29 septembrie 2015.

765. Jason C. Ong, Shauna L. Shapiro şi Rachel Manber, „Mindfulness Meditation and Cognitive Behavioral Therapy for Insomnia: A Naturalistic 12-Month Followup", în *EXPLORE*: *The Journal of Science & Healing* 5, 2009, pp. 30 – 36.

766. Richard Davidson, e-mail către autoare, 22 iunie, 2015.

767. Matthieu Ricard, e-mail către autoare, 22 iulie 2015.

768. Clark Ştrand, *Meditation Without Gurus*: *A Guide to the Heart of Practice*, Editura Skylight Paths Publishing, Woodstock, 1998, pp. 3 – 5.

769. „Mary's Insomnia", în *The Mary Tyler Moore Show*, MTM Enterprises, 4 decembrie 1976.

770. Lizette Borreli, „A Life Hack for Sleep: The 4 – 7 – 8 Breathing Exercise Will Supposedly Put You to Sleep în Just 60 Seconds", în *Medical Daily*, 5 mai 2015, www.medicaldaily.com.

771. Brent Menninger, „Half-Smile and Serenity", în *DBT Self Help*, www.dbtselfhelp.com.

772. Niall M. Broomfield şi Colin A. Espie, „Iniţial Insomnia and Paradoxical Intention: An Experimental Investigation of Putative Mechanisms Using Subiective and Ac-tigraphic Measurement of Sleep", în *Behavioural and Cognitive Psychotherapy* 31, 2003, pp. 313 – 324.

773. Anna Magee, „Want Better Sleep? Worry Less About How Much You're Getting", în *Healthista*, 16 iunie 2014, www.healthista.com.

774. *Mary Poppins*, regizat de Robert Stevenson, Walt Disney Productions, Burbank, 1964; DVD, 2004.

775. Christine Carter, „Străved for Time? Here s-a surprisingând Easy-Solution", în *Greater Good*, 4 noiembrie 2014, www.greatergood. berkeley.edu.

776. Steven Pressfield, *Turning Pro*: *Tap Your Inner Power and Create Your Life's Work*, Editura Black Irish Entertainment, New York, 2012, p. 72.

777. Steve Jobs, „«You've Got to Fiind What You Love», Jobs Says", în *Stanford News*, 14 iunie 2005, http://news. stanford.edu.

778. Lewis H. Lapham, „Memento Mori", în *Laphams Quarterly*, toamnă s 2013, www.laphamsquarterly.com.

779. Ira Glass, „361: Fear of Sleep", în *This American Life*, WBEZ, 8 august 2008, www.thisamericanlife.org.

780. Philip Larkin, *Philip Larkin Poems Selected by*

*Martin Amis*, Editura Faber and Faber, Londra, 2011, ediţia Kindle.

781. Michel Montaigne, *The Complete Essays*, trad. M.A. Screech, Editura Penguin, New York, 2004, ediţia Kindle.

782. Clare Sauro, e-mail către autoare, 25 septembrie 2015.

783. „National Sleep Survey Pulls Back the Covers on How We Doze and Dream”, comunicat de presă Anna’s Linens, 26 decembrie 2012, www.pinewswire.com.

784. Lizette Borreli, „Sleeping Naked Helps Couples Have Healthy Relationships with More Intimacy”, în *Medical Daily*, *2* iulie 2014, www.medicaldaily.com.

785. *Ibidem*.

10. Puiul de somn, zborul cu avionul şi fusurile orare

786. „Napping”, Fundaţia Naţională pentru Somn, www.sleepfoundation.org.

787. David K. Randall, „Rethinking Sleep”, în *The New York Times*, *22* septembrie 2012, www.nytimes.com.

788. „Napping Reverses Health Effects of Poor Sleep”, Endocrine Society, 10 februarie 2013, www.curekalert.org.

789. Ryan Brindle and Sarah Conklin, „Daytime Sleep Accelerates Cardiovascular Recovery after Psychological Stress”, în *International Journal of Behavioral Medicine* 19, 2012, pp. 111 – 114.

790. „Midday Naps Associated with Reduced Blood Pressure and Fewer Medications”, comunicat de presă al Societăţii Europene de Cardiologie, 29 august 2015, www.escardio.org.

791. Mark R. Rosekind, Roy M. Smith, Donna L. Miller, Elizabeth L. Co, Kevin B. Gregory, Lissa L. Webbon, Philippa H. Gânder şi J. Victor Lebacoz, „Alertness Management: Strategic Naps în Operational Settings”, în *Journal of Sleep Research* 4, 1995, pp. 62 – 66.

792. Philip Roth, interviu cu Scott Simon, „At 80, Philip Roth Reflects on Life, Literature and the Beauty of

Naps”, în *Weekend Edition*, NPR, 23 martie 2013, www.npr.com.

793. „Neuropsychology: Power Naps Produce a Significant Improvement în Memory Performance”, în *Science Daily*, 29 martie 2015, www.sciencedaily.com.

794. „Might Lefties and Righties Benefit Differently from a Power Nap?”, comunicat de presă al Universităţii Georgetown, 17 octombrie 2012, https://explore.Georgetown.edu.

795. Yo-Yo Ma, conversaţie cu autoarea, 4 octombrie 2015.

796. Hideki Tanaka, Kazuhiko Taira, Masashi Arakawa, Hiroki Toguti, Chisae Urasaki, Yukari Yamamoto, Eiko Uezu, Tadao flori şi Shuichiro Shirakawa, „Effects of Short Nap and Exercise on Elderly People Having Difficulty în Sleeping”, în *Psychiatry and Clinical Neurosciences* 55, 2001, pp. 173 – 174.

797. Nicole Lovato şi Leon Lack, „The Effects of Napping on Cognitive Functioning”, în *Progress în Brain Research* 185, 2010, pp. 155 – 166.

798. Sara Mednick, Denise J. Cai, Jennifer Kanady şi Sean P.A. Drummond, „Comparing the Benefits of Caffeine, Naps and Placebo on Verbal, Motor and Perceptual Memory”, în *Behavioural Brain Research* 193, 2008, pp. 79 – 86.

799. Alena Hall, „The Energy Secret These 15 Successful People Swear By”, în *The Huffington Post*, 6 mai 2014, www.huffingtonpost.com.

800. Michael O’Brien, *John F. Kennedy*: *A Biography*, St. Martins Griffin New York, 2006, p. 743.

801. Charlie Rose, e-mail către autoare, 28 septembrie 2015.

802. Laura Barnett, „An Afternoon Nap Is Good for Your Health”, în *The Guardian*, 2 martie 2011, www.theguardian.com.

803. Jane E. Brody, „New Respect for the Nap, a Pause That Refreshes”, în *The New York Times*, 4 ianuarie

2000, www.nytimes.com.

804. Jaweed Kaleem, „The Secret to How Pope Francis Keeps His Hectic Travel Schedule”, în *The Huffington Post*, 25 septembrie 2015, www. huffingtonpost.com.

805. „The Dalai Lama, Arianna Huffington Interview: His Holiness Discusses Compassion, Science, Religion and Sleep”, în *The Huffington Post*, 14 mai 2015, www.huffingtonpost.com.

806. „Jet Lag and Sleep”, Fundaţia Naţională pentru Somn, www. sleepfoundation.org.

807. Rebecca Maksel, „When Did the Term «Jet Lag» Come into Use?”, în *Air & Space Magazine*, 17 iunie 2008, www.airspacemag.com.

808. Charmane I. Eastman and Helen J. Burgess, „How to Travel the World Without Jet Lag”, în *Sleep Medicine Clinics* 4, 2009, pp. 241 – 255.

809. William Shakespeare, *Sonnets*, editor Thomas Tyler, Editura David Nutt, Londra, 1890, ediţia Kindle.

810. McGrath, „Unlocking the Science of Social Jet Lag and Sleep”.

811. Sally Pobojewski, „The Rhythm of Life”, în *Michigan Today*, Primăvara 2007, www.deepblue. lib. umich.edu.

812. Patrick M. Fuller, Jun Lu, and Clifford B. Saper, „Differenţial Rescue of Light-and Food-Entrainable Circadian Rhythms”, în *Science* Magazine 320, 2008, pp. 1074 – 1077.

813. Jeanna Bryner, „How to Beat Jet Lag: Don’t Eat”, în *Live Science*, 22 mai 2008, www.livescience.com.

814. „Avoiding Food «May Beat Jet Lag»”, în *BBC News*, *22* mai 2008, www.bbe.com.

815. Jane E. Brody, „The Jet Lag Diet”, în *The New York Times*, *22* mai 1983, www.nytimes.com.

816. Steve Hendricks, „The Empty Stomach: Fasting to Beat Jet Lag”, în *Harpers Magazine*, 5 martie 2012, www.harpers.org.

817. Amy Capetta, „6 Ways to Fight Jet Lag (and Not Be Too Tired to Enjoy Your Trip!)”, în *TODAY*, 3 septembrie 2014, www.today.com.

818. „Entrain Yourself”, Universitatea din Michigan, entrain. math. lsa. umich.edu.

819. „Re-Timer Light Therapy «Sunglasses» May Help Regulate Circadian Rhythms”, în *Sleep Review*, 28 iulie 2014, www.sleepreviewmag.com.

820. Chris Winter, e-mail către autoare, 5 iunie 2015.

821. Capetta, „6 Ways to Fight Jet Lag”.

822. Sid Lipsey, „Flight Attendants’ Tips for Sleeping Well on a Plane”, în *Yahoo*! *Travel*, 17 septembrie 2015, www.yahoo.com.

11. Somnul şi locul de muncă

823. „The Nap”, în *Seinfeld*, NBC, 10 aprilie 1997.

824. Torbjörn Åkerstedt, Johanna Garefelt, Anne Richter, Hugo Westerlund, Linda Magnusson Hanson şi Magnus Sverke, „Work and Sleep-A Prospective Study of Psychosocial Work Factors, Physical Work Factors, and Work Scheduling”, în *SLEEP* 38, 2015, pp. 1129 – 1136.

825. Mathias Basner, Andrea M. Spaeth şi David F. Dinges, „Socio-demographic Characteristics and Waking Activities and Their Role in the Timing and Duration of Sleep”, în *SLEEP* 37, 2014, pp. 1889 – 1906.

826. *Ibidem*.

827. Ryan Olson, Tori L. Crain, Todd E. Bodner, Rosalind King, Leslie B. Hammer, Laura Cousino Klein, Leslie Erickson, Phyllis Moen, Lisa F. Berkman şi Orfeu M. Buxton, „A Workplace Intervention Improves Sleep: Results from the Randomized Controlled Work, Family, and Health Study”, în *Sleep Health* 1, 2015, pp. 55 – 65.

828. Carol Ash, interviu cu Gayle King, Charlie Rose şi Norah O’Donnell, „Resting Easier”, în *CBS This Morning*, 26 ianuarie 2015, www. cbsnews.com.

829. Nicholas Bloom, James Liang, John Roberts şi Zhichun Jenny Ying, „Does Working from Home Work? Evidence from a Chinese Experiment”, în *The Quarterly*

*Journal of Economics* 130, 2015, pp. 165 – 218.

830. Nicholas Bloom and John Roberts, „A Working from Home Experiment Shows High Performers Like It Better”, în *Harvard Business Review*, 23 ianuarie 2015, www.hbr.org.

831. Peter J. Mateyka, Melanie A. Rapino şi Liana Christin Landivar, „Home-Based Workers in the United States: 2010”, United States Census Bureau, octombrie 2012, www.census.gov.

832. „Characteristics of Home Workers, 2014”, Office for National Statistics, iunie 2014, www.ons.gov.uk.

833. Mohamed Boubekri, Ivy N. Cheung, Kathryn J. Reid, Chia-Hui Wan şi Phyllis C. Zee, „Impact of Windows and Daylight Exposure on Overall Health and Sleep Quality of Office Workers: A Case-Control Pilot Study”, în *Journal of Clinical Sleep Medicine* 10, 2014, pp. 603 – 611.

834. Marla Paul, „Natural Light in the Office Boosts Health”, în *Northwestern University News*, 4 august 2014, www.northwestern.edu.

835. „Sleeping at Work: Companies with Nap Rooms and Snooze-Friendly Policies”, în *Sleep*, www.sleep.org.

836. Karen May, „Getting More Sleep, and Sticking With It”, în *The Huffington Post*, 2 septembrie 2015, www.huffingtonpost.com.

837. *Ibidem*.

838. Adam Bryant, „Brian Halligan, Chief of Hubăpot, on the Value of Naps”, în *The New York Times*, 5 decembrie 2013, www.nytimes.com.

839. Alyssa Kritsch, „5 Secrets for a Better Work-Life Balance: Inside Hootsuite Culture”, în *Hootsuite*, 18 octombrie 2013, www.blog. hootsuite.com.

840. Ryan Holmes, „Why I Want My Employees to Sleep on the Job”, *Linkedln*, 11 septembrie 2014, www.linkedin.com.

841. Shampa Bagehi, „My «Arianna Huffington Wakeup Call»”, în *The Huffington Post*, 15 noiembrie 2014, www.huffingtonpost.com.

842. Alicia Hansen, „My Wake-Up Call Came in the Form of a Broken Face”, în *The Huffington Post*, 27 martie 2015, www.huffingtonpost.com.

843. Hans Ulrich Obrist, e-mail către autoare, 6 noiembrie 2015.

844. Aleen Keshishian, conversaţie cu autoarea, 6 ianuarie 2015.

845. „2008 Annual Report”, Berkshire Hathaway Inc., www.berkshirehathaway. corn.

846. Satya Nadella, interviu cu Rebecca Jarvis, „What Time Does This Tech Titan Wake Up in the Morning?”, în ABC *News*, 4 februarie 2015, www.abcnews. go.com.

847. Jackie Wattles, „Goldman Sachs Bans Intems from Staying Overnight at the Office”, în *CNN Money*, 17 iunie 2015, www.money. cnn.com.

848. Jena McGregor, „The Average Worker Loses 11 Days of Productivity Each Year Duc to Insomnia, and Companies Are Taking Notice”, în *The Washington Post*, 30 iulie 2015, www.Washingtonpost.com.

849. Emily Peck, „Goldman Tells Intems: you can’t Work All Night Anymore”, în *The Huffington Post*, 17 iulie 2015, www.huffingtonpost.com.

850. Pat Wadors, „I Got My 8 Hours în – Did You?”, în *The Huffington Post*, 7 octombrie 2015, www.huffingtonpost.com.

851. *Ibidem*.

852. Nancy Jeffrey, „Sleep Is the New Status Symbol for Successful Entrepreneurs”, în *The Wall Street Journal*, 2 aprilie 1999, www. wsi.com.

853. *Ibidem*.

854. Denise Morrison, e-mail către autoare, 3 noiembrie 2015.

855. Rebecca Jarvis and Nicole Sawyer, C-Suite Insider: A Day in the Life of Googles Eric Schmidt”, *ABC News*, 23 septembrie 2014, www. abcnews. go.com.

856. Matt Rosoff, „Eric Schmidt Has a Need for Speed”, în *Business Insider*, 22 martie 2012,

www.businessinsider.com.

857. David Gelles, „At Aetna, a C.E.O. s Management by Mantra”, în *The New York Times*, 27 februarie 2015, www.nytimes.com.

858. Jeevan Vasagar, „Out of Hours Working Banned by German Labour Ministry”, în *The Telegraph*, 30 august 2013, www.telegraph.co.uk.

859. Philip Oltermann, „Germany Ponders Ground-Breaking Law to Combat Work-Related Stress”, în *The Guardian*, 18 septembrie 2014, www.theguardian.com.

860. „Anti-Stress Law Moves Step Closer în Germany”, în *The Local*, *26* august 2014, www.thelocal.de.

861. Tom de Castella, „Could Work E-mails Be Banned After bpm?”, în *BBC News*, 10 aprilie 2014, www.bbe.com.

862. David Meyer, „Germany Mulls Ban on After-Hours Work E-mails and Calls”, în *Gigaom*, 27 august 2014, www.gigaom.com.

863. De Castella, „Could Work E-mails Be Banned After bpm?”

12. De la Hollywood şi Washington, la spitale şi hoteluri: descoperind puterea somnului

864. „Secrets of the Most Productive People” *Fast Company*, 18 noiembrie 2014, www.fasteompany.com.

865. Bobbi Brown şi Annemarie Iverson, *Bobbi Brown Teenage Beauty*: *Everything You Need to Look Pretty*, *Natural*, *Sexy*, *and Awesome*, Editura William Morrow and Co., New York, 2001, p. 11.

866. „Karlie Kloss «Spoils» Herself with Sleep”, în *The Washington Post*, 26 mai 2015, www.Washingtonpost.com.

867. Sasha Bronner, „8 Surprisingly Downte Earth Wellness Tips from Cindy Crawford”, în *The Huffington Post*, 13 februarie 2015, www.huffingtonpost.com.

868. „How Much Beauty Sleep Do You Get?”, în *People*, 25 april 2011, www.people.com.

869. Lauren Conrad, „Inspirations: Beauty Sleep”, în

*The Beauty Departament*, 18 mai 2011, www.thebeautydepartment.com.

870. Kate Hogan, „Gwyneth Paltrows Biggest Beauty Secret? Sleep!”, în *People*, 20 octombrie 2011, www.peoplestylewatch.com.

871. D.H. Lawrence, *Complete Works of D.H. Lawrence*, Editura Delphi Classics, Hasting, 2015, www.books. google.com.

872 „Lopez Beauty Tip”, în *Contactmusic*, 15 februarie 2006, www. contactmusic.com.

873. Rebecca Ascher-Walsh, „Jennifer Lopez and Her New Leading Role to Help Kids”, în *WebMD Magazine*, 1 februarie 2012, www. webând.com.

874. „How Much Beauty Sleep Do You Get?”

875. Rod McPhee şi Veronica Parker, „Jane Fonda from Sex Symbol to Pensioner and How She Keeps Her Youthful Spirit”, în *The Mirror*, 5 iulie 2015, www.mirror.co.uk.

876. Cameron Díaz, *The Body Book*: *The Law of Hunger*, *the Science of Strength*, *and Other Ways to Love Your Amazing Body*, Editura HarperCollins, New York, 2014, pp. 188 – 194.

877. Amy Poehler, *Yes Please*, pp. 1850 – 1852.

878. Doris Kearns Goodwin, *No Ordinary Time*: *Franklin & Eleanor Roosevelt*: *The Home Front în World War* II, Editura Simon & Schuster, New York, 1994, pp. 191 – 192.

879. *Ibidem*, p. 193.

880. *Ibidem*.

881. Gail Collins, „Hillary’s Next Move în *The New York Times*, 10 noiembrie 2012, www.nytimes.com.

882. Mark Leibovich, „Fatigue Factor Gives Equal Time to Candidates”, în *The New York Times*, 3 ianuarie 2008, www.nytimes.com.

883. Editori Birgitta Berglund, Thomas Lindvall şi Dietrich H. Schwela, „Guidelines for Community Noise”, în *World Health Organization Instituţional Repository for*

*Information Sharing*, aprilie 1999, www.who.int.

884. Julie L. Darbyshire şi J. Duncan Young, „An Investigation of Sound Levels on Intensive care Units with Reference to the WHO Guidelines”, în *Critical care* 17, 2013: doi: 10.1186/CC12870.

885. Jordan C. Yoder, Paul G. Staisiunas, David O. Meltzer, Kristen L. Knutson şi Vineet M. Arora, „Noise and Sleep Among Adult Medical Impatients: Far from a Quiet Night”, în *Archives of Internal Medicine* 172, 2012, pp. 68 – 70.

886. Biren B. Kam dar, Lauren M. King, Nancy A. Collop, Sruthi Sakamuri, Elizabeth Colantuoni, Karin J. Neufeld, O. Joseph Bienvenu, Annette M. Rowden, Pegah Touradji, Roy G. Brower şi Dale M. Needham, „The Efect of a Quality Improvement Intervention on Perceived Sleep Quality and Cognition in a Medical ICU”, în *Critical care Medicine* 41, 2013, pp. 800 – 900.

887. Pauline W. Chen, „The Clatter of the Hospital Room”, în *The New York Times*, *2* august 2012, www.well. blogs. nytimes.com.

888. Alison Connor and Elizabeth Ortiz, „Staff Solutions for Noise Reduction in the Workplace”, în *The Permanente Journal* 13, 2009, pp. 23 – 27.

889. „Simple Measures to Promote Sleep Can Reduce Delirium în Intensive care Patients”, comunicat de presă al John’s Hopkins Medicine, 20 februarie 2013, www.hopkinsmedicine.org.

890. Diane Rogers, „Shhhhh: Stanford Hospital Team Works to Keep Things Quiet în Patient Units”, în *Stanford Medicine News*, *21* mai 2009, www.med. stanford.edu.

891. „Too Loud Program at Newark Beth Helps Reduce Noise”, în *Local Talk News*, *4* ianuarie 2010, www.localtalknews.com.

892. Chen, „The Clatter of the Hospital Room”.

893. *Ibidem*

894. Gabriela Torres, „Should Doctors Be Allowed to

Nap on the Job?", *BBC News*, 16 mai 2015, www.bbe.com.

895. Timothy Morgenthaler, „Awake at the Wheel: Healthy Sleep Project Launches Campaign to Decrease Avoidable Drowsy Driving-Related Motor Vehicle Accidents", în *The Huffington Post*, 11 noiembrie 2014, wwvv. huffingtonpost.com.

896. Lockley and Foster, în *Sleep*, p. 104.

897 Drew M. Morris, June J. Pilcher, and Fred S. Switzer III, „Lane Heading Difference: An Inovative Model for Drowsy Driving Detection Using Retrospective Analysis Around Curves", în *Accident Analysis & Prevention* 80, 2015, pp. 117 – 124.

898. „All-New 2013 Ford Fusion to Offer Lane Keeping Assist", în *Kelley Blue Book*, 30 decembrie 2011, www.kbb.com.

899. „Safety", Mercedes-Benz, www.mbusa.com.

900. „Healthy Sleep Project Urges Parents to Teach Teens to Avoid Drowsy Driving", Academia Americană de Medicină a Somnului, 7 aprilie 2015, www.aasmnet.org.

901. John Timmerman, e-mail către autoare, 25 septembrie 2015.

902. Rebecca Robbins, conversaţie la telefon cu autoarea, July 31, 2015.

903. *Ibidem*.

904. Flann O'Brien, *The Complete Novels*, Editura Everymans Library, New York, 2008, p. 324.

905. „Disconnect to Reconnect", Four Seasons, www.fourseasons.com.

906. „Discover the Difference of Crowne Plaza Sleep Advantage", Crowne Plaza Hotels & Resorts, https://ing.com.

907. John Wolf (consumer PR, Marriott), e-mail către Suzy Struţner (editor asociat de lifestyle la *The Huffington Post*), 10 septembrie 2015.

13. Suplimentul suprem al lumii sportive

908. Clara Bryne, „A Fitness Giant Eyes the Next Frontier of Personal Training: Sleeping", *Fast Company*,

*26* februarie 2015, www.fasteompany.com.

909. Liz Miersch, e-mail către autoare, 6 noiembrie 2015.

910. Kym Perfetto, e-mail către autoare, 12 iulie 2015.

911. Sue Molnar, e-mail către autoare, 12 iulie 2015.

912. Joey González, e-mail către autoare, 16 iulie 2015.

913. R. Morgan Griffin, „Can Sleep Improve Your Athletic Performance?”, în *WebMD*, 13 august 2014, www.webând.com.

914. „Cheetah”, în *National Geographic*, animals. nationalgeographic.com; Laura Walters, „Walking with the Cheetahs”, în *Stuff*, 24 octombrie 2014, www.stuffico.nz.

915. Jon Gruden şi Vic Carucci, *Do You Love Football?*!: *W*ining *with Heart*, *Passion*, *and Not Much Sleep*, Editura HarperCollins, New York, 2004, pp. 232 – 241.

916. Derickson, *Dangerously Sleepy*; Deacon Jones, „George Allens Enshrinement Speech”, Pro Football Hall of Fame, 3 august 2002, www.profootballhof.com.

917. Chéri Mă, e-mail către autoare, 15 martie 2015.

918. *Ibidem*.

919. *Ibidem*.

920. Chéri D. Mă, Kenneth E. Mă, Eric J. Kezirian, and William C. Dement, „The Effects of Sleep Extension on the Athletic Performance of Collegiate Baschetball Players”, în *SLEEP* 34, 2011, pp. 943 – 950.

921. „Getting Extra Sleep Improves the Athletic Performance of Collegiate Football Players”, Academia Americană de Medicină a Somnului, 27 mai 2010, www.aasmnet.org.

922. Mă, e-mail către autoare.

923. Winter, e-mail către autoare.

924. *Ibidem*.

925. Pete Carroll, e-mail către autoare, 12 iunie 2015.

926. Michael Gervais şi Sam Ramsden, e-mail către autoare, 12 iunie 2015.

927. Tom Brady, interviu cu John Dennis şi Gerry Callahan, „Tom Brady on the Bye Week”, în *The Dennis & Callahan Morning Show*, WEEI 93.7 FM, 10 noiembrie 2014, www.media. weei.com.

928. Rich Campbell, „Bears Eyes Are Wide Open to the Advantages of Proper Sleep Habits”, în *Chicago Tribune*, 17 august 2015, www.chicagotribune.com.

929. „Grant Hill – NBA FIT Te-am Member”, în *NBA FIT*, 1 decembrie 2009, fit. nba.com.

930. Zach McCann, „Sleep Tracking Brings New Info to Athletes”, în *ESPN*, 1 iunie 2012, www.espn. go.com.

931. „Training Tips from NBA Superstar Steve Nash”, în *Canada.com*, www.Canada.com.

932. Ben Greenfield, *Beyond Training*: *Mastering Endurance*, *Health*, *and Life*, Editura Victory Belt Publishing, Las Vegas, 2014, p. 231.

933. „Sleep to Be an All-Star: Winners Sleep, Losers Weep”, în *Speed Endurance*, noiembrie 2013, www.speedendurance.com.

934. *Ibidem*.

935. Ruan, „Awesome Federer Interview”, în *The Ultimate Tennis Blog*, 15 ianuarie 2010, www.theultimatetennisblog.com.

936. Thomas Burrows, „Roger Federers Formula for Final? Renting TWO Houses to Avoid Being Disturbed by His Young Family”, în *Daily Mail*, 11 iulie 2015, www.dailymail.co.uk.

937. Alec Ferm, „How Gareth Bale and Real Madrid Sleep Their Way to the Top”, în *BBC Sport*, 21 aprilie 2015, www.bbe.com.

938. Jack Crone, „Manchester City Players Given Wallpaper with Special Sleep-Inducing Patterns în Their Bedrooms at Club’s 200 m Training Base”, în *Mail Online*, 3 ianuarie 2015, www.dailymail.co.uk.

939. „Testimonials”, în Sport Sleep Coach,

www.sportsleepcoach.com.

940. Nick Littlehales, e-mail către autoare, 30 septembrie 2015.

941. Jonathan Clegg, „Collège Football Wakes Up to a New Statistic: Sleep”, în *The Wall Street Journal*, 20 august 2015, www.wsi.com.

942. *Ibidem*.

943. *Ibidem*.

944. Brian Rice, „Sleeping to Better Performance”, în *UT Sports*, 16 august 16 2015, www.utsports.com.

945. Clegg, „Collège Football Wakes Up to a New Statistic”.

946. Leon Sasson (fondatorul râse Science), e-mail către autoare, 7 noiembrie 2015.

947. Clegg, „Collège Football Wakes Up to a New Statistic”.

948. Christopher Winter, William R. Hammond, Noah H. Green, Zhiyong Zhang şi Donald L. Bliwise, „Measuring Circadian Advantage în Major League Baseball: A 10-Year Retrospective Study”, în *International Journal of Sports Physiology & Performance* 4, 2009, pp. 394 – 401.

949. Winter, e-mail către autoare.

950. Jason Koebler, „Study: MLB Players’ Plate Discipline Degrades Over Season”, în *USA TODAY*, 31 mai 2013, www.usatoday.com.

951. Janie McCauley, „Sweet Dreams: Sleep Expert Helps Giants în October”, în *USA TODAY*, 25 octombrie 2014, www.us at o day.com.

952. Sue Shellenbarger, „The Peak Time for Everything”, în *The Wall Street Journal*, 26 septembrie 2012, www.wsi.com.

953. McCauley, „Sweet Dreams”.

954. Mark McClusky, *Faster*, *Higher*, *Stronger*: *How Sports Science Is Creating a New Generation of Superathletes – and What We Can Learn from Them*, Editura Penguin, New York, 2014, ediţia Kindle.

955. Dan Hughes, „Seattle Mariners Use Technology

and Stuff to Fight Travel Fatigue", *SODOMOJ*0,3 noiembrie 2014, www.sodomojo.com.

956. „What Impact Is a Lack of Sleep Having on Your Athletes' Performance?", în Fatigue Science, www.fatiguescience.com.

957. Elise Facer-Childs and Roland Brandstaetter, „The Impact of Circadian Phenotype and Time Since Awakening on Diurnal Performance în Athletes", în *Current Biology* 25, 2015, pp. 518 – 522.

958. James Gallagher, „Bedtime «Has Huge Impact on Sport»", în *BBC News*, 30 ianuarie 2015, www.bbe.com.

959. Winter, e-mail către autoare.

960. *Ibidem*.

961. Ian Begley, „The Science of Sleep: For New Dad Jason Smith, Its Hard to Beat a Good Nights Rest", în *ESPN*, 30 ianuarie 2015, www. espn. go.com.

962. Nakia Hogan, „New Orleans Pelicans Center/Forward Jason Smiths Season Plaqued by injuries Again", în *The Times-Picayune*, 1 mai 2014, www.nota.com.

963. Begley, „The Science of Sleep".

964. *Ibidem*.

965. Pablo S. Torre şi Tom Haberstroh, „New Biometric Tests Invade the NBA", în *ESPN*, 10 octombrie 2014, www.espn.com.

966. *Ibidem*.

967. Juliet Spies-Gans, „André Iguodala Attributes Strong Play to Better Sleep Cycles", în *The Huffington Post*, *6* octombrie 2015, www. huffingtonpost.com.

968. Sweetser, „How MVP André Iguodala Improved His Game with UP".

969. Nick Schwartz, „André Iguodalas Perfect Instagram Photo with His Finals MVP Trophy", în *For the Win*, 17 iulie 2015, ftw. usatoday.com.

970. Philip Galanes, „For Arianna Huffington and Kobe Bryant: First, Succes. Then Sleep", în *The New York Times*, 26 septembrie 2015, www.nytimes.com.

14. Să punem tehnologia la locul ei (nu pe noptieră)

971. BI Intelligence, „The Wearables Report: Growth Trends, Consumer Attitudes, and Why Smartwatches Will Dominate”, în *Business Insider*, 21 mai 2015, www.businessinsider.com.

972. „Consumer Intelligence Series: The Wearable Technology Future”, în Pricewaterhouseloopers, www.pwc.com.

973. Ananya Bhattacharya, „Fitbit Is Now Worth $4.1 Billion After IPO”, în *CNN Money*, 25 iunie 2015, www.money. cnn.com.

974. „Wearable Gear”, LUMOID, www.lumoid.com.

975. „National Survey Shows 75 Percent of Americans Don’t Get Enough Sleep; 58 Percent Wish They Knew More About Improving Sleep Quality, Yet Only 16 Percent Track Sleep”, în Sleep Number, community. sleepnumber.com.

976. „Meet Sense”, în hello, www.hello.is.

977. James Proud, e-mail către autoare, 15 iunie 2015.

978. *Ibidem*.

970. „Chrona”, Chrona, www.chronasleep.com.

980. Ben Bronsther, e-mail către autoare, 25 mai 2015.

981. „S Health: Sleep Monitor”, Samsung, www.samsung.com.

982. „UP3”, Jawbone, www.jawbone.com.

983. Hosain Rahman, e-mail către autoare, 14 septembrie 2015.

984. „Sleep Tracking FAQS”, Fitbit, https://help. fitbit.com.

985. James Park, e-mail către autoare, 14 septembrie 2015.

986. „Aura Connected Alarm Clock + Sleep Senzor Accesory”, Withings, www.withings.com.

987. „Blue Light Has a Dark Side”, în *Harvard Health Publications*, 1 mai 2012, www.health. harvard.edu.

988. „f. lux”, www.justgetflux.com.

989. Michael Herf, e-mail către autoare, 20 august, 2015.

Epilog

990. Editori Andrea L. Stanton, Edward Ramsamy, Peter J. Seybolt şi Carolyn M. Elliott, *Cultural Sociology of the Middle East, Asia, and Africa: An Encyclopedia*, Editura SAGE Publications, Thousand Oaks, 2012, p. 137; Pradyumna Karan, *Japan in the 21st Century: Environment, Economy, and Society*, Editura University of Kentucky Press, Lexington, 2010, p. 97.

Anexa C: Revoluţia somnului în hoteluri >

991. Paul Sciala, e-mail către autoare, 13 aprilie 2015.

Anexa D: Să vorbim despre saltele

992. Charlie Wells, „The New Mattress Professionals”, în *The Wall Street Journal*, 30 septembrie 2015, www.wsi.com.

993. „Interview with Philip Krim, cofounder and CEO of Casper Sleep”, în *Slumber Sage*, www.slumbersage.com.

994. Mike Efmorfidis, conversaţie cu autoarea, 5 iunie 2015.

INDICE

*24/7*: *Late Capitalism and the Ends of Sleep* (Jonathan Crary), 107

A

abilităţile motorii – şi învăţarea, 125

absenţa (de la serviciu), 29 Academia Americană de Medicină a Somnului, 33, 57, 70 103, 196, 288, 299

accidente: de aviaţie, 43

— De maşină, 30, 34, 39 – 42, 49, 63

— De muncă, 30, 93, 94

— De tren, 44, 94

— Şi copiii, 198 acupunctură, 235, 337, 345, 358 Adams, John, 88

Adderall, 76

ADHD, 47

Administraţia Naţională de
Siguranţă a Traficului pe Autostrăzi, 38, 41
adolescenţii: – în facultate, 76 – 81 – şi chefurile cu băuturi, 79 – 80 – şi consumul de alcool şi droguri, 79 – 80
— Şi coşmarurile, 170
— Şi factorii de stres, 49
— Şi orele de somn necesare, 193
— Şi privarea de somn, 79 – 80
— Şi procentul de abandon şcolar, 49
— Şi programul de începere a orelor, 203 – 206
— Şi somniferele, 71
— Şi tulburările de somn, 47 adrenalină, 57, 220
Aeoliah, 334
*After Reason* (Arianna
Huffington), 155
Aguilera, Christina, 282
Ailshire, Jennifer, 238, 239, 357 Air India, 43
alarma de dimineaţă, 51 – 52, 56, 57, 134, 261, 285, 291
— Opusul ceasului deşteptător, 316
Alaskan Airlines, 43
*Albă ca Zăpada*, 16
Alemaion din Crotona, 84 alcoolul, 207, 234
— Şi sforăitul, 221
— Şi şofatul, 38, 38 n, 39
— Şi utilizarea de către adolescenţi, 79 – 80
— Şi visele, 177
*Alice în Ţara Minunilor* (Lewis
Carroll), 160
alimentare (obiceiuri), 229 – 233
*All Things at Once* (Mika
Brzezinski), 198
Allah, somnul ca semn al măreţiei al lui –, 85
Allen, George, 296
Alzheimer, 19, 35, 68, 71, 121, 122 – 124, 139
Ambien, 60, 61, 62, 64 – 70, 145, 253
America postbelică, 104 – 108

amigdala, 119, 139, 171
*Amintiri, vise, reflecţii* (Cari
Gustav Jung), 152, 152 «Andreessen, Marc, 277 angajaţi: care nu îşi iau concediu.
28
Angier, Natalie, 171
Aniston, Jennifer, 275
Antichitate, somnul în –, 82 – 85, 120
anxietate, 36, 49, 68, 71, 89, 141 – 143, 153, 167, 168, 169, 194, 198, 213, 222, 226, 235, 237, 245
apetit, 113, 131
apneea în somn, 19, 47, 61, 138 – 140, 220, 232, 343
Aristotel, 103
*Despre somn şi veghe*, 84 – 85 armonie, 189 arta: – şi visele, 156 – 160 artificială (lumină), 88 – 89, 315 Artis, Lisa, 206
Asclepios, 175
Aserinsky, Eugene, 103, 118 Ash, Carol, 33, 269
Asociaţia Părinţi împotriva
Camionagiilor, 42 astm, 139
*At Days Close* (Roger Ekirch), 86, 87, 88, 89
ataşamentul de părinte, 195 Aubade (Philip Larkin), 250 Aura (sistemul de dormit), 315 avantaj competitiv, 296 – 299 avion: accidente de –, 43 – 44
controlori de trafic aerian, 42
B
B Te-am, 25
Badr, M. Safwan, 139, 220
Bagehi, Shampa, 273 Balzac, Honoré de 275 barbital, 102 barbiturice, 102
Bargh, John, 149
bariera hematoencefalică, 139 Basner, Mathias, 224
bărbaţi: bărbăţia, 40, 91
— Conducând în stare de oboseală, 39
Infertilitatea la –, 130
— Şi coşmarurile, 170 – 171
— Şi satisfacţia în relaţii, 217

— Şi utilizarea somniferelor, 58 tulburările de somn la –, 34
*Beauty Sleep* (Michael Breus), 31 bebeluşii: dormitul noaptea, 193 – 194 înfăşarea –, 197 părinţi de nou-născuţi, 197 – 198 somnul mamă-bebeluş, 196 – şi ritmul circadian, 191 becul, inventarea –, 96 Belsomra, 68 Benadryl, 70 benzodiazepine, 68 Berger, Hans, 102
Bernstein, Elizabeth, 217 Bertolini, Mark, 278 betaamiloid, 124
*Beyond the Wall of Sleep* (Lovecraft), 175
Bezos, Jeff, 277
Bhattacharjee, Rakesh, 48 Biden, Joe, 52 binecuvântări, 241 biologic (ceas), 102, 261, 303 – 304, 306
Blake, William, „Cântec de leagăn”, 196
Bloom, Nicholas, 269 Bold Tranquility, 32 boli de inimă, 120 Bolt, Usain, 301 Bon Jovi, 25
Bonaparte, Napoleon, 100 – 101 Bond, James (personajul), 234 Booker, Christopher, *The Seven Basic Plots*, 155, 160
Bostian, Brandon, 44 Bradbury, Ray, 18 Brady, Tom, 299 – 300 Brandeis, Louis, 92
Brandstaetter, Roland, 306
Branson, Richard, 25
Breedlove, Sarah, 162
Breus, Michael, *Beauty Sleep*, 30, 357
Brody, Karen, 32
Bronson, Julie Ann, 66
Bronsther, Ben, 314
Brontë, Emily, 157
Brown (Universitatea), *9 n*, 48, 204
Brown, Bobbi, 281
Brown, Gordon, 52
Bryant, Kobe, 310
Brzezinski, Mika, *All Things at Once*, 198
Buddhify, 335

Buffett, Warren, 2275
Bulkeley, Kelly, 175, 357
Biining, Erwin, 102
Bunton, Sarah, 31
Buxton, Orfeu, 288
Byron, George Gordon, Lord, „Visul”, 166, 166 n
C
cafeaua, 72 – 73
*Caffeinated* (Murray Carpenter), 74
Calm.com, 336
Campbell, Andrew, 208
Campbell, Joseph, 175 cancer, 19, 34, 58, 69, 129 – 130, 261
Carpenter, Murray, *Caffeinated*, *74*
Carroll, Pete, 299
Carskadon, Mary, 48, 204 – 205, 357
Carter, Christine, 246
cartier, calitatea –, 29
Cayce, Edgar („Profetul somnului”), 155 – 156
călătorii, 260 – 266
— Şi sportul, 303 – 306
căscat, 134 – 135
„Cântec de leagăn” (William Blake), 196, 196»
ceai, 72, 73, 191, 230, 236, 237. 239, 266, 339, 347, 348
ceremonia japoneză a –, 73, 321 cefalorahidian (lichid), 121, 122 *Cel mai fericit bebeluş din lume* (Karp, Harvey) 193
*Cenuşăreasa* (film), 159
Cervantes, Miguel de *Don Quijote*, 112
Chabot, Pascal, 15
Cheie, Michael, 53
Chen, Maida, 206
Chicago Bears, 300
Chicago White Sox, 305 – 306

Christensen, Pinsey, 222
Chrona (dispozitiv de monitorizare a somnului), 314
Churchill, Winston, 234, 259 „The Dream” (Visul), 151
circadian (ritmurile circadiene).
130, 232, 257
— Şi călătoriile, 260, 261 – 266
— Şi ceasul biologic, 102, 261
— Şi ciclul lor, 113, 123, 227
— Şi „hormonul lui Dracula”, 48 – şi lumina, 224, 315 – şi melatonina, 48, 315
— Şi ora de începere a şcolii, 47, 204 – 205
— Şi undele cerebrale, 102
Citibank, „Citi nu doarme niciodată”, 104 – 105
citit, 251
Clark, Carin Kilby, 39 Clarkin, Sean, 76 „Clear Midnight, A” (Walt
Whitman), 132 clinofobia, 22 Clinton, Bill, 50 – 52, 201, 259, 284 – 285
Clinton, Hillary, 51, 284 coca-cola, 64», 74
*Codul talentului* (Daniel Coyle), 188
cofeină, 9, 54, 59, 72 – 76, 194, 229, 230, 257, 258, 320, 338
Collins, Gail, 284
Collins, Susan, 42
Colwell, Christopher, 232, 357 Comisia Naţională de Siguranţă a
Traficului pe Autostrăzi, 38 Comisia Naţională de Siguranţă a
Transportului, 41, 42 concentrare, 37 conducând somnoroşi, 38 – 46 condusul în stare de oboseală, 38 – 44, 55, 130, 289
condusul sub influenţa băuturilor alcoolice, 38, 39, 80
Contey, Jeffrey, 251 Conrad, Lauren, 282 Conroy, Shany, 143 conştiinţa, 147, 164
— Şi natura fluidă, 167

— Şi starea protoconştientă, 167
— Şi subconştientul, 149, 155 Cooke, Caroline, 210 Coolidge, Calvin, 98
copii, 46 – 49, 193 – 199
cât trebuie să doarmă –, 193 – în hoteluri, 290
— Şi coşmarurile, 170 – 171 – şi împărţitul patului, 195 – 196 – şi învăţarea obiceiurilor de somn, 199, 212 – 213
— Şi obezitatea, 203 corelaţie vs cauzalitate, 217 cortex, 134
cortex prefrontal, 100, 171 cortizol, 119, 220
Coyle, Daniel, *Codul talentului*, 188
CPAP (presiune pozitivă şi continuă a căilor respiratorii), 140
Crary, Jonathan, *24/7. Late Capitalism and the Ends of Sleep*, 107
Crawford, Cindy, 282 creativitate, 76, 113, 128, 152, 160, 161, 164, 174, 256
creierul: bariera hematoencefalică, 139 dezvoltarea –, 112 mentenanţa –, 35 mărimea –, 121, 122 pierderea celulelor, 122 puntea neuronală, 132 studii asupra –, 102 – şi efectele somnului, 120 – 123 – şi ritmul circadian, 113 – şi somnul REM, 119, 164 – şi visele, 164 – 169 teoria plasticităţii –, 112 undele cerebrale, 102, 115 ventriculele –, 122
Crespi, Lee, 216 cronotipuri, 261 Cruz, Ted, 51 Cyr, Richard, 208 Czeisler, Charles, 28, 263 – 265
D
Dalai Lama, 237, 240, 242, 259 – 260
Dalí, Salvador, 158
Damato, Elizabeth, 133, 357
*Dangerously Sleepy* (Derickson); 27 – 28, 91
Darwin, Charles, 95 – 96
Das, Aneesa, 47
Dautovich, Natalie, 227
David H., despre vise, 177 Davidson, Richard, 242, 357 Decker, Michael, 133, 357 decuplare (a minţii), 238

Del Mauro, Rob, 209
Della Croce, Angela, 78 delta (somnul), 115, 333 Dement, William, 30, 103, 117 – 118, 357
demenţă, 121
Derickson, Alan, *Dangerously Sleepy*, *2*7, 358
Descartes, René, 85, 322
*Despre somn şi veghe* (Aristotel), 84 – 85
Desyrel, 63 dezbrăcat: a dormi –, 253 diabet, 19, 31, 33, 69, 131 Diamond, Madeline, 79 Díaz, Cameron, *Manualul trupului*, 283, 283.
DiCaprio, Leonardo, 172
Dickens, Charles, 156 difenhidramină, 70 diferenţe de gen:
— În cazul coşmarurilor, 171 – în cazul nevoii de somn, 30 – în folosirea de somnifere, 57 – 58
— În satisfacţia în relaţii, 217 Dinges, David, 100 – 101, 357 Dioscoride, 236
Dishman, Rodney, 227 dispozitive electronice, 26 – 27, 48 dependenţa de –, 79, 279 lumina albastră a –, 48, 224 – 226, 251, 303, 316 monitorizarea somnului cu ajutorul –, 108, 313, 314, 315 – purtabile (*wearable*), 19, 26, 313
*vezi şi* tehnologia doctori: privarea de somn la –, 45 – 46
*Don Quijote* (Cervantes), 112 dopamină, 123 dormitul în comun, 88 dormitul în doi, 88, 214 – 222 Dostoievski, Feodor, *Visul unui om ridicol*, 178, 178 n
Dracula: „hormonul lui Dracula”, 48
„Dream, The” (Winston Churchill), 151
„Dream Over” (Muzeul Rubin), 181
*Dreamland* (David Randall), 84, 92, 254
Duff, Kat, 83, 85, 358
E
Edison, Thomas A., 28, 96 – 97, 131
Edler, Karl „Fritz”, 44
EEG (electroencefalograf), 102, 118, 344
Efmorfidis, Mike, 350

Eggleton, Sophie, 141
Ehret, Charles, 263
Ehrlin, Carl Johan Forssen.
*Iepuraşul care voia să adoarmă*, 200, 200 n
Ekirch, Roger, 86, 87, 108, 215, 358
*At Days Close*, 86, 87, 88, 89 El-Erian, Mohamed, 60 – 61 eliberarea de griji, 190, 243 – 244, 324
— Şi încrederea, 324
— Şi meditaţia, 329, 332 – 336, 347
— Şi visele, 180, 183
Emerson, Ralph Waldo, 239 energie (teoria conservării), 111, llln energizante (băuturi), 72, 75
Entrain (aplicaţie), 264
Ephron, Nora, 66 epilepsie, 139 Equinox, 293
Espie, Colin, 245, 325, 358 etapa somnului uşor, 115 etica puritană a muncii, 95 evoluţie, 113 exerciţii fizice, 227 – 229 explodează (sindromul capului care explodează), 145 expresia genetică, schimbări în 120
extinderea somnului, 297
*Eyewitness to Power* (David Gergen), 50 – 51
F
f. lux, 226, 316
Facebook, 142, 176, 221, 272
facultate: privarea de somn în –, 77 – 81, 207
sporturile în –, 302 – 303
Faraut, Brice, 255
Fatigue Science (compania), 306
Făt-Frumos, 16
Federer, Roger, 301
Fehmstrom, Eric, 54 femeile: coşmarurile –, 170 – 171 – la locul de muncă, 31, 92, 106, 200 – 203
— Şi creierul de mămică, 197
— Şi nevoia de somn, 30 – 31
— Şi satisfacţia în relaţii, 217 – 218
— Şi somniferele, 57 – 58
— Şi somnul mamă-bebeluş, 196

Fiore, Neil, 189
Fiorina, Carly, 51
Fitbit, 315 fitness, 293 – 295
Fitzgerald, Patricia, 233, 235, 302, 358
flexibilitate, 269 – 270
folclor, 154
FOMO (frica de a rata lucruri), 7, 209
Fonda, Jane, 283
Ford Motor (compania), 94
Foster, David, 220
Foster, Russell, 127, 357
Fox, Nancy, 36
*Fragmente* (Heraclit), 84, 103
Franceschetti, Matteo, 353
Francisc, Papa, 352 – 353
Franklin, Benjamin, 24, 88 – 89, 95
*Poor Richards Almanack*, 95
Frenda, Steven, 124
Freud, Sigmund, 148, 148”, 149, 150, 152, 153, 155, 172, 172 «*Interpretarea viselor*, 148, 148 «„scăpare freudiană”, 149
*Frumoasa din Pădurea Adormită*, 16
Fuller, Patrick, 61, 112, 142, 358
Fundaţia Naţională pentru Somn, 26, 116
fusurile orare, 260 – 266, 303 – 306
G
GABA (acid gamaaminobutiric), 237
Geier, David, 295
Geneza (Biblia), 83
Gergen, David, *Eyewitness to Power*, 50 – 51
Gervais, Michael, 299
Gibson, Jennifer, 300
Ginsburg, Ruth Bader, 52
Glass, Ira, 249
glimfatic (sistem), 120 glucoză, niveluri de 131, 202 *Go the F-k to Sleep* (Adam

Mansbach), 13
Goldbarth, Albert, „The Sciences Sing a Lullabye”, 109 – 110
„Golden Slumbers” (Beatles), 170
Goldman, Brian, 45
González, Joey, 294
*Good Night, Sleep Tight* (Kim West), 199
Google, 10, 11, 53, 126, 163 – 164, 211, 271, 278
Gordon, Jim, 241
Gozal, David, 129, 137
Grandner, Michael, 228 grelină, 35 greutatea, 34, 131
— Şi sforăitul, 231
Groeschner, Dave, 305
Gruden, Jon, 296
Guilford, Amanda, 143
Guilleminault, Christian, 103 *guolaosi* (moarte din cauza suprasolicitării prin muncă), 23
Gupta, Sarvshreshth, 23 *gwarosa* (moarte din cauza suprasolicitării prin muncă), 23
H
Hale, Lauren, 29
Halligan, Brian, 272
Hammond, William, *Sleep and Its Derangements*, 102
Hanlon, Erin, 110
Hansen, Alicia, 274
*Harry Potter şi Prizonierul din Azkaban* (film), 160
Hay, Louise, *Poţi să-ţi vindeci viaţa*, 188
Headspace, 335
Hearne, Keith, 173
Hedgecock, Sarah, 77
Hello (organizaţia), 314
Heraclit, 84, 103
Herf, Michael şi Lorna, 316
Heritage, Stuart, 197

Hersh, Josh, 80
Hill, Grant, 300
Hillstrom, Kevin, şi Laurie Collier Hillstrom, *The Industrial Revolution in America*, 91
Hinshaw, John, şi Peter N.
Steams, *Industrialization in the Modern World*, 93 hiperactivitate (la insomniaci), 144
hipnofobie, 249 hipnotice (medicamente), 60 hipnoza, 221
Hipocrate, 236 hipotalamus, 113
*History of the World în 6 Glasses* (Tom Standage), 73
Hobson, J. Allan, 112, 161, 164, 167
Holmes, Ryan, *Til*
Homer, *Odiseea*, 86 homeostazia somn/veghe, 113 Hopkins, Harry, 284, 286 „hormonul foamei" (grelina), 35
Horoho, Patricia D., 5*5, 55 n* hoteluri, 289 – 292, 337 – 348 Howe, Elias, 161
Hsu, Melissa, 210
Hubbard, Joey, 239
Hudson, William Henry, *The*
*Man Napoleon*, 100
Huffington, Arianna: – şi copiii ei, 14
— Şi colapsul ei, 8 – 9, 15, 25, 274
— Şi lista de dorinţe pentru somn, 317 – 319
Huffington, Christina, 8 – 9
*Huffington Post, The*, 14, 31, 103, 142, 221, 228, 258, 357
Hulnick, Mary, 181
Hulnick, Ron, 179
Hurtado, Fernando, 78
Hypnogen, 60
Hypnos (zeul grec al somnului), 84
Hinshaw John, 93
I
„I Have a Dream" (King), 160 „I'm So sleepy" (Cât Stevens), 73 Ibach, Shelly, 351
*Iepuraşul care voia să adoarmă* (Carl-Johan Forssen

Ehrlin), 200, 200»
Iguodala, André, 36, 309 imagini (care te ajută să adormi), 250 – 251
Imunitar (sistem), 119, 129
Inactivitate (teoria), 111
*Început* (film), 172 inconştientul: – colectiv, 152, 155 – şi conştientul, 149
Incubarea viselor, 175, 180, 181, 182, 357
Indiegogo, 313, 353, 354 industria farmaceutică: – şi „medicamentele inteligente”, 76 – 77
— Şi somniferele, 58 – 70 industrială (revoluţia), 18, 24, 74.
91 – 92, 252, 267 industrializare, 29 – 30, 95 *Industrialization in the Modern*
*World* (John Hinshaw şi Peter N. Steams), 93
Industria modei, 281 – 282 industria oţelului, 93 *inemuri* (adormit, dar prezent), 26 infarct, 120
Infertilitate, 130 inflamaţii, 120
*Insomnia, and Other Disorders of Sleep* (Henry Lyman), 102 insomnie, 34, 140 – 145 autodiagnosticare, 142 – ca simptom, 141 – 142 – primară, 142 – psihofiziologică, 141 – şi intenţia paradoxală, 245 – şi stres, 238 – şi Twitter, 142
Inteligenţa emoţională, 166 intenţia paradoxală, 245 Intermezzo, 60
*Interpretarea viselor* (Freud), 148 – 155, 172, 172»
Invenţii, 161 ipoteza sintezei activatorii, 164 Irving, Washington, *Rip Van*
*Winkle*, 98 isteep Easy, 335 istoria: America postbelică, 104 – 108 lumea antică, 82 – 85 războiul american şi somnul, 95 – 99
Revoluţia industrială, 90 – 92, 101 somnul premodern şi începuturile somnului modern, 85 – 90
trezirea ştiinţifică, 101 – 103 ziua de muncă de opt ore, 92 – 95
Izer, Daphne, 42
Î îmbrăcăminte pentru dormit, 251 – 253

Învăţarea: – şi abilităţile motorii, 125
— Şi visele, 165 – 166
J
Jacobs, Gregg, 86, 144, 357
Jacobsen, Linda, 178
James, Lebron, 300 japonez, angajat (*salaryman*), 105 – 106
Japonia: ceremonia ceaiului, 321 Jawbone, 309, 314 – 315
Jennings, Kerri Walsh, 301 jet lag, 260, 260 n, 261, 262, 263, 265
Jobs, Steve, 248
John-Roger, 334
Johnson, Boris, *The Churchill Factor*, 151
Jolie, Angelina, 195
Jones, Butch, 302
Jones, Susannah Mushatt „Miss Susie”, 123
Joshi, Rajiv, 25
Juncker, Jean-Claude, 53
Jung, Carl, 16 – 17, 146, 148 – 156, 176
*Man and His Symbols*, 152 *Memories*, *Dreams*, *Reflections* (*Vise*, *amintiri*, *reflecţii*), 152, 152 n
*Modern Man în Search of a Soul*, 16 – 17, 152
*The Meaning of Psychology for Modern Man*, 147
K
Kabat-Zinn, Jon, 238
Kaleem, Jaweed, 259
Kamal, Kenza, 79, 345 *karoshi* (moartea din cauza suprasolicitării prin muncă), 23
Karp, Harvey, *Cel mai fericit bebeluş din lume*, 193
Ke Zhao, 209
Keats, John, „Somn şi poezie”.
16, 16 n
Keegan, Marina, 49
Kekule, Friedrich August, 162
Kendrick, Anna, 62

Kennedy, John E, 258
Kennedy, Kerry, 66
Kennedy, Patrick, 63
Kent, Rolfe, 334
Keshishian, Aleen, 275
Kessler, Ronald C., 30
Kickstarter, 313
Kiefer, Alfred, 93
King, Martin Luther Jr., „I Have a Dream”, 160
Kirk, Elizabeth, 177
Kleitman, Nathaniel, 102 – 103. 117, 118
Kloss, Karlie, 282
Knight, Frank, 121
Knudsen, Kendra, 207
Koestler, Arthur, *The Act of Creation*, 162, 164
Koslofsky, Craig, 90
Koufman, Jamie, 231
Krim, Philip, 350, 438
Kripke, Daniel, 69, 70
Kundera, Milan, 14, 14 n
Kutscher, Scott, 304 – 305
Kyriakos, Christina, 212
L
„Land of Nod, The” (Robert Louis Stevenson), 182
lapte: cald, 230
La Fontaine, Jean de 157 Laberge, Stephen, 173 Lapham, Lewis, 249
Larkin, Philip („Aubade”), 250 Laskowski, Edward, 228 Lauderdale, Diane, 133 lavandă, 88, 236, 240, 250, 266, 320, 38
Lavie, Peretz, 114
Lawrence, D.H., „Shadows”, 282 lăcomie, 105
*Le problème physiologique du sommeil* (Henri Piéron), 102

Leeds, Joshua, 333
Legea privind familia şi concediul medical, 201
Leive, Cindi, 252 lene, 95 leptină, 35
„Let It Be” (Beatles), 158 letargie, 61
Lethe (râul uitării), 84 Letterman, David, 62 *Liezi* (text taoist), 85 limbaj: – şi mitologie, 154 Lindbergh, Charles, 98 – 98 linişte, 248
Lipman, Frank, 32, 236, 357 lipsa de somn, 17, 24, 30, 33, 34, 35, 36, 50, 71, 73, 119 – 122, 128, 166, 193 – 194, 197, 198, 201, 202, 217, 219, 267, 277, 285, 286, 318 – având drept consecinţă moartea, 33 colaps din cauza –, 7 – 10, 14 – 15, 25, 274, 275 – la copii, 47 – 49 preţul –, 29 – 35, 125 – şi facultăţile, 76 – 77, 302 – şi performanţa academică, 48 – şi performanţa cognitivă, 36, 107, 296
listă de recunoştinţă, 241 Littlehales, Nick, 302 locul de muncă, 267 – 280
— Acasă, 270
accidentele la –, 30, 93 camera pentru somn la –, 270 – 272
comportamentul nepotrivit la 37
femeile la –, 31, 92, 106, 200 – 203
— Şi lumina, 270
— Şi nopţile albe, 276
— Şi programul flexibil, 269 – 270
— Şi puiul de somn, 267
— Şi stresul, 106, 268, 278 – 279 Lockley, Steven, 48, 127, 315 Loewi, Otto, 161 – 162 Long, Kyle, 300
Lopez, Jennifer, 282
Lovecraft, H.P., *Beyond the Wall of Sleepy* 175
Ludovic al XIV-lea, 89, 101 lumina: artificială, 79, 88 – 89, 90, 91, 223 – 226, 315 – 316 – de la dispozitivele electronice, 27, 48, 224 – 226, 251, 303, 316
— Naturală, 113, 114, 270, 313 – la locul de muncă, 270
Lunesta, 60, 67, 68, 70
Lyles, Keke, 309
Lyman, Henry, *Insomnia and Other Disorders of*

*Sleepy* 102
M
Ma, YOY0,256, 256.
Macbeth, Lady (personaj), 116 – 117
Macnish, Robert, *The Philosophy of Sleep*, 101
Mă, Chéri, 296, 357
Maharshi, Rămână, 173 – 174
Mahomed, despre puiul de somn, 85
magneziu, 72, 230 – 231, 235
*Man Napoleon, The* (William Henry Hudson), 100
*Man and His Symbols* (Carl Gustav Jung), 152
Mani, Nalini, 7
Mansbach, Adam, *Go the F-k to*
*Sleepy* 13
Mantzoros, Christos, 353
*Manualul trupului* (Cameron Díaz), 283
Maraniss, David, 51
Marcus Aurelius, 189, 240
Martina, Joy, *Sleep Your Fat Away*, 221
Mary Tyler Moore Show (TV), 243 maşini: conducând după somnifere, 62 – 63 conducând maşina privat de somn, 38 – 44
May, Karen, 271
mămică (creier de), 197 mâncatul în timpul nopţii, 61
McCabe, Allison, 64
McCarley, Robert, 164
McCartney, Paul, 158 McGehee, Pittman, 152, 357 McKenna, James, 196, 357 McNair, James, 41
McNamara, Patrick, 171
*Meaning of Psychology for Modern Man, The* (Carl Gustav Jung), 147
„Medicamentele inteligente”, 76 – 77
Meditation Oasis, 335
*Meditation Without Gurus* (Clark
Ştrand), 243 meditaţie, 237 – 244, 251 meditaţii ghidate, 329 – 331 Mednick, Sarah, 257 melatonină, 34, 48, 224, 225, 231.

235, 315, 316, 340
Melville, Herman, *Moby Dick*, 215, 215.
memorie, 113, 124 – 128
— Spaţială, 139
— Şi amintiri false, 124
— Şi uitarea, 150
— Şi vise, 164 – 165
Mendeleev, Dmitri, 161 meningită, 139
Menninger, Brent, 244 metabolism, 112, 131, 134, 270, 274
microsomn, 40
Miersch, Liz, 293 militar (personal), 54 – 55 mindfulness, 208, 237 – 242 minte: groapa de gunoi a –, 239 mişcarea muncitorească, 93 mitologie, 59, 154, 158 n, 175 moarte, 65, 84, 156, 249, 250 – din cauza suprasolicitării prin muncă, 23, 33 – şi anticiparea ei, 249 – şi privarea de somn, 17, 46, 49
*Modern Man în Search of a Soul* (Carl Gustav Jung), 16 – 17, 152 „Moise şi faraonul" (Rumi), 154 Molnar, Sue, 294
Mommyhood Mentor, 39 Monster Beverage, 75 Montaigne, 250
Morgan, Tracy, 41 – 42, 41 *n* Morrison, Denise, 278 Moseley, Edward, 94 Moss, Robert, *The Secret History of Dreaming*, 17*4, 17 4 n* muncă: – ca secret al succesului, 95 – 96 cerinţele de la –, 15, definiţii personale ale –, 27 performanţă în –, 107, 108 – prelungită prin tehnologie, 26 productivitate în –, 30, 125, 269, 276 suprasolicitare prin –, 8 – 9, 10 – 11, 23, 104 – 108 – şi mişcările sindicale, 94 – şi schimburile de noapte, 91, 97 ziua de – de opt ore, 92 – 95
Munch, Edvard, *Strigătul*, 244 muncitori la căile ferate: ore lungi de muncă, 94 – 95 – şi accidentele de tren, 44, 94
— Şi condusul în stare de oboseală, 38
Murthy, Vivek, 45
Museveni, Yoweri, 53
N

Nabokov, Vladimir, 99 – 100
Nadella, Satya, 276
Nahles, Andrea, 279
Naiman, Rubin, 167, 174, 357
Napolitano, Janet, 52 narcolepsie, 76, 205 Narduzzi, Pat, 303 Nash, Steve, 300
Nedergaard, Maiken, 120 – 121, 357
neurotransmiţători, 123
New England Patriots, 299 Nicholas, Christian, 234 note (la şcoală, la facultate), 49.
78, 79, 80, 169, 204, 207, 209, 209 n, 210, 211
O
O'Brien, Flann, 291 oameni care dorm puţin, 135 – 137 obezitate, 19, 32, 69, 131, 194, 202, 203
*Oblivion* (David Foster Wallace), 220
oboseală, 74
Obrist, Hans Ulrich, 274 – 275
*Odiseea* (Homer), 86
Olson, Ted, 65
ora de culcare: mâncatul înainte de –, 231
utilizarea expresiei –, 291
*Overworked American, The* (Juliet Schor), 104
Owen, Clive, 25
Owens, Judith, 26 oxitocinà, 253
P
Page, Larry, 163
Paltrow, Gwyneth, 282 paralizie în somn, 117, 145, 402 parental (concediu), 201 parenting, 194 – 195
— „beat", 198
mame şi taţi angajaţi, 201 – 203
Park, James, 315
Parks, Gordon, 251, 251.
Paruthi, Shalini, 70
Pendergrast, Mark, *Un common*
*Grounds*, 73 – 74
Penmar, Danny, 332 percepţie vs realitate, 133 – 135 Perfetto, Kym, 294 performanţă cognitivă, 36, 37, 101,

108, 122, 296
perne, 290 – 291
Phillips, Barbara, 229
*Philosophies of Asia*, *The* (Allan Watts), 189
*Philosophy of Sleep*, *The* (Robert Macnish), 101 picturi rupestre, 175 pierderea cumpătului, 37 Piéron, Henri, *Le problème physiologique du sommeil*, 102 pijamale, 143, 236, 239, 252, 341. 351
piloţi: – şi zburatul în stare de oboseală, 44, 278
— Şi perioade de odihnă, 42 piracetam, 76
Pitt, Brad, 195 placebo, 70, 231 Planck, Max, 127, 147 Planetree, 287 „poarta somnului”, 114, 115 Poe, Edgar Allan, 87
Poehler, Amy, *Yes Please*, 143, 283 polisomnografie (PSG), 314 politicieni, 50 – 54, 283 – 285 poliţie, 55
*Poor Richards Almanack* (Benjamin Franklin), 95 potenţiatori cognitivi, 76 Potter, Henry (episcop), 95 *Poţi să-ţi vindeci viaţa* (Louise Hay), 188 povestitori, 156 prag al colapsului, 25 prāṇāyāma, 244 presiunea somnului, 113 presopunctură, 236
Pressfield, Steven, *Turning Pro*, 247
Prichard, Roxanne, 79 privarea de somn: cercul vicios al –, 28
colaps (prăbuşire) şi –, 7 – 9, 14 – 15, 25, 274, 275
costurile pe care le implică –, 29 – 37, 125
experimente legate de –, 101 – în facultate, 76 – 77, 302 – în politică, 50 – 53, 284 – 285 – la copii, 46 – 49
— La doctori, 36 – 38
— La poliţişti, 55
lipsa de productivitate legată de –, 123
moarte cauzată de –, 33
probleme de sănătate cauzate de –, 34 – 35, 120, 128 – 132 – şi condusul în stare de oboseală, 38 – 44, 130
— Şi memoria, 124
— Şi performanţele academice, 205

— Şi performanţele cognitive, 36, 107, 296 – 297
— Şi probleme sociale mai profunde, 29
— Şi stresul, 119 procese penale: apărarea motivând uzul de somnifere în
64 – 66
productivitate, 29, 123, 269, 276 „Profetul somnului” (Edgar
Cayce), 155 – 156 protoconştienţă, 167 Proud, James, 314 Provigil, 76
Provine, Robert, 134 psihanalişti, 150 psihoză: – indusă de stimulente.
80
Puddicombe, Andy, 335
Pullman (compania), 94 pui de somn, 85, 209 – 210, 254 – 260, 265
Puşkin, Aleksandr, „Versuri scrise într-o noapte de insomnie”, 140, 140 n putere de decizie, 132
Putin, Vladimir, 258
Q
qigong, 239
R
Rahman, Hosain, 315
Ramsden, Sam, 299
Randall, David, *Dreamland*, 84, 92, 254
Ransom-Alfred, Nikki, 219
Rao, Hengyi, 132
Rath, Tom, 190 răceala comună, 128 Războiul Rece, 104 reacţia de stres, 189 – 190, 244 Readibands, 306
Reason, James, 46 Rechtschaffen, Allan, 103, 113 Red Bull, 72, 75, 76, 77, 81 reflux gastroesofagian, 231 – 232 refulare, 149, 150, 152, 154 relaţiile, 216 – 217
— Şi sexul, 218 – 219 relaxarea, 189, 213, 226, 230, 236, 237, 238, 244, 247, 248, 251
religia: – şi mitologia, 154 – şi visele, 174 – 175
REM, 47, 103, 117 – 119, 123, 128, 164, 166 – 168, 171
remedii naturiste, 72, 236 – 237 respiraţia, 243 –

244, 247, 248 Restoril, 63, 68, 69, 145 Reîîmer, 264
retragere în sine, 242 reţelele sociale: – şi insomnia, 142 – 143
— Şi visele, 176 – 177
Revere, Paul, 99
Revonsuo, Antti, 165 rezistenţa personală, 25 Ricard, Matthieu, 242, 357 Ringer, Martha, 332
rinovirus, 128
*Rip Van Winkle* (Washington Irving), 98 – 99
riscurile de a doua zi dimineaţă, 67
Râse Science, 303
Ritalin, 76
Robbins, Rebecca, 290, 357
Roberts, John, 269
Rockefeller, William, 44
Rodgers, Daniel, *The Work Ethic în Industrial America*, 95
Roenneberg, Till, 36, 50, 136, 260, 357
Roizen, Michael, 26
Romney, Mitt, 54
Roosevelt, Eleanor, 283
Roosevelt, Franklin D., 283, 284
Rose, Charlie, 258
Roth, Philip, 256
Rubin (muzeu din New York), 181
Rumi, 147
„Moise şi faraonul”, 154 „Trei călători îşi povestesc visele”, 163
Ruuska, Luis, 77
S
saltele, 349 – 354
Sachs, Goldman, 23, 23 n, 276
Saper, Clifford, 202, 262, 358 sarcina, 130 – 131
Sasson, Leon, 303
saţietate: hormonul saţietăţii
(leptină), 35
Sauro, Clare, 251 – 252, 357 sănătate: angajaţi din

sistemul de sănătate privaţi de somn.
44 – 46, 285 – 288
— Mintală, 35 – 37, 122 – 123
— Şi privarea de somn, 32 – 35, 120, 130 – 132
„Sciences Sing a Lullabye, The”, (Albert Goldbarth), 109 – 110
„Shadows” (D.H. Lawrence), 282 „Somn şi poezie” (John Keats).
16, 16 w schimbarea obiceiurilor în privinţa somnului, 189
schimbarea orei: – şi modele de somn, 33
Schmidt, Eric, 278
Schor, Juliet, *The Overworked American*, 104
Schrödinger, Erwin (pisica lui), 268
Schweigert, Lindsey, 64 scleroză multiplă, 139
Scott, Tyler, 302
Sears, William, 195
Seattle Mariners, 305
Seattle Seahawks, 299
*Secret History of Dreaming, The* (Robert Moss), 174, 174 n
*Secret Life of Sleep, The* (Kat Duff), 83, 85
selecţie naturală, 11
Sense (dispozitiv de monitorizare a somnului), 314
serenitate, 239, 345
*Seven Basic Plots, The* (Christopher Booker), 155
sex, 64, 83, 86, 87, 110, 135, 149, 171, 173, 212, 216, 217, 218 – 219, 222, 253
Sexton, Claire, 121, 357
sforăit, 47, 138, 143, 178, 200, 216, 219 – 222
Shah, Yagana, 221
Shakespeare, William, *Furtuna*, 157
*Hamlet*, 156
*Julius Caesar*, 157
*Macbeth*, 116 – 117, 187
„Sonet 27”, 261
Sherwood, Robert, 284

SHHH (Silent Hospitals Help Healing), 287
Shives, Lisa, 131
Shoemaker, Jarrod, 301
Shpilberg, Sandra, 176
Siegel, Dan, 225
Siegel, Jérôme, 58, 136, 357
Silverstein, Michael, 349
Sindicatul Conductorilor de Locomotive, 44
Sindicatul Hamalilor Vagoanelor de Dormit, 94
sindicalişti, 94, 104, 279, 280 sindromul picioarelor neliniştite, 145
Skinny Kitchen, 36
*SLEEP* (revistă medicală), 103
*Sleep Alert* (documentar PBS), 43
*Sleep and Wakefulness* (Nathaniel Kleitman), 103
*Sleep and Its Derangements* (William Hammond), 102
Sleepio (aplicaţie), 325 smartphone, 48, 108, 213, 225 – 226, 251, 278, 291, 303, 317, 319, 332, 341
smartwatch, 291, 312, 314
Smith, Carlyle, 103
Smith, Jason, 307 – 308
Smith, Michael, 237 Smolensky, Michael, 305 Sommerfeld, Julia, 62 somn segmentat, 86, 89 somnifobia, 249 somnoros la volan, 38 – 44 somnul premodern, 85 – 90 Somnus (zeul roman al somnului), 84
„Sleep or Die" („Dormi sau mori"), 33
*Sleep Your Fat Away* (Joy Martina), 221
*Slumbering Masses*, *The* (Wolf Meyer), 59
somn: activitate neurologică în –, 24
— Ca mister, 17, 110, 115, 323, 324
— Ca semn de slăbiciune şi lipsă de bărbăţie, 91
— Ca valoare a familiei, 190 – 191 cele patru etape ale –, 115 – 119 chestionar, 325 – 328

— Consolidat, 89
— Cu alţii, 88, 214 – 222
— De unul singur, 216
— Destul, 192 – 193 dispozitive de monitorizare a –, 314 – 315
experimente legate de –, 101 frica de –, 249 – 250 funcţiile –, 110 – 114 homeostazia somn/veghe, 113 inerţia –, 133 iniţierea –, 58
Întreruperi ale –, 88
— La ore nepotrivite, 37, 52, 200 modele detulburări în –, 33 model discontinuu al –, 86 noţiunea macho a –, 92 ore minime de – recomandate, 26
ritmurile –, 113
— Segmentat, 86, 89
sfaturi şi tehnici legate de –, 223 – 253
— Şi calitatea cartierului, 29
— Şi greutatea, 131
— Şi lenea, 95
— Şi memoria, 124 – 127
— ŞI REM, 47 103, 117, 128, 130, 164, 166 – 168, 171
— Şi respiratul pe gură, 47
— Şi sănătatea mintală, 35 – 37 valoarea –, 24
— Văzut ca un obicei prost, 97 somn adânc cu unde lente.
133 – 134
somnambulism, 61, 64, 115, 116, 143
somnifere, 57 – 71
dependenţa de –, 60 efectele chimice ale –, 61 efectele secundare ale –, 61.
65 – 68
marketing pentru –, 59
— Naturiste, 72
nume de –, 60, 63
— Pe sub mână, 70
pierderi de memorie cauzate de 62 – 63
primul somnifer, 102

riscurile de utilizare ale –, 64.
66 – 70
— Şi „riscurile de a doua zi dimineaţa”, 67
— Şi riscurile de sănătate, 69
— Utilizate de adolescenţi, 71 starea de veghe: reglarea –, 113 standarde de deteriorare, 65 Soul Cycle, 293
*Spirit of St. Louis* (Charles Lindbergh), 98 spitale, 285 – 289 sport, 293 – 311
avantajul competitiv în –, 296 – 299, 311
— În cultura americană, 310
— În facultate, 296
— Programele de somn în 307 – 308
rezultatele de performanţă în –, 296 – 303
— Şi călătoriile, 303 – 306 Standage, Tom, *History of the World în 6 Glasses*, 73
Stanford, Clinica pentru Tulburări de Somn, 31 Stassinopoulos, Agapi, 329 Steams, Peter N., 93
*Steel*: *The Diary of a Furnace Worker* (Charles Rumford Walker), 93
stimulente: cofeină, 72 – 75
— Pe bază de prescripţie, 76 – 77, 80 – 81
Steiger, Axei, 129
Steinbeck, John, 12*7, 127 n*
Stenseth, Sharlene, 142
Stevens, Cât, „I’m So sleepy”, 73 Stevenson, Robert Louis, 87
„A Chapter on Dreams”, 158 *Straniul caz al doctorului Jekyll şi al domnului Hyde*, 158
„The Land of Nod”, 182
Stickgold, Robert, 125, 126
Şstrand, Clark, *Meditation Without Gurus*, 243
strategia de evitare a prădătorilor, 112
stresul: – de a fi părinte, 197, 212 – 213

— În serviciul militar, 54 – 55
— La adolescenţi, 49
— La locul de muncă, 105, 268, 277 – 278
— La milenari, 77
— Şi emoţiile negative, 167, 188
— Şi insomnia, 142, 236 – 240
— Şi meditaţia, 329
— Şi privarea de somn, 17, 31, 36, 45, 116, 119
— Şi răspunsul de relaxare, 240
— ŞI REM, 119
— Şi succesul, 24
— Şi zgomotul, 286
Steiger, Axei, 129
Steinbeck, John, 127
Stenseth, Sharlene, 142
Stevens, Cât („I'm So sleepy"), 73
Stevenson, Robert Louis, 87 „A Chapter on Dreams", 158 „The Land of Nod", 182
Stickgold, Robert, 125 – 126
Suárez, Edward, 31 subconştient, 11, 67, 149, 150, 155, 159, 162, 179, 183.
Sublinox, 60
succes: cerinţe/preţul pentru –, 7, 11, 25, 71, 96
— „cu orice preţ", 77 epuizare asociată cu –, 26, 98 ideile societăţii despre –, 321 profitul ca unitate de măsură al –, 25
— Şi definiţia personală, 27 – şi definiţia sa lărgită, 11 – 12 – şi încurajarea somnului, 188 – 189
— Şi munca, 27, 95 – 96, 105 *Succesul redefinit* (*Thrive*)
(Arianna Huffington), 8, 11 – 12, 146
Summers, Larry, 52 supraconştientul, 155 suprasolicitare prin muncă, moarte din cauza –, 23 surescitare, 237 – 238 surmenaj (epuizare), 31, 111, 203 –, „boala civilizaţiei", 15, 56 – în facultate, 77 – 81, 207 – şi cofeina, 72 – şi colapsul, 8, 15, 25, 273 – şi munca, 56, 104 – 106 – şi somniferele, 57 – 60 – şi succesul, 7 – 8, 24 – 25,

268, 271
Sutton, Horace, 260 suvorexant, 68
Synesius din Cyrène, 180
Ş
şcoală: – şi programul de începere a orelor, 47, 203 – 206
şoferi de autobuz: conducând somnoroşi, 38
şoferi de camion: conducând somnoroşi, 38, 40 – 41
ştiinţa: – şi cele patru etape ale somnului, 115 – 120
de ce dormim, 110 – 115
— Despre căscat, 134 – 135 percepţie vs. realitate, 133 – 34 somn şi sănătate, 128 – 132 somnul şi funcţia cognitivă, 124 – 128
studii despre somn, 101 – 103, 106, 109 – 137
— Şi oameni care dorm puţin, 135 – 137
Ştiinţa Oboselii, 306 ştiinţa somnului, 17
T
Talmud, 154
Tang, Sydney, 205
Tattersall, Hannah, 79
taurină, 75
taxi: condusul în stare de somnolenţă, 38
tehnologie, 278 – 280, 312 – 319, 323
— Şi dependenţa de telefonul mobil, 79
— În spitale, 285 – 287
munca prelungită prin –, 26
— Şi adolescenţii, 48, 211
— Şi lumina, 89, 316 – 316
*vezi şi* dispozitivele electronice temazepam, 69, 145 temperatura, 226 – 227 temperatura corpului, 115 temple pentru somn, 83 tulburări de somn, 34, 48 – 49 terapia cognitivă comportamentală (TCC), 144 – 145, 241 – 242
teoria restaurării, 112
„Teoria simulării ameninţărilor”, 165
Thanatos (zeul greu al morţii), 84 Thatcher, Margaret, 258 *The Act of Creation* (Arthur
Koestler), 162, 164

The Romantics (grup muzical), 116
„Three Travelers Tell Their
Dreams” (Rumi), 163 the Schimm, 53
Thesky, Betty, 266
Thompson, Jeffrey, 333, 347 *Thrive* (ateliere), 239, 310 tibetani (călugări), 144 Timmerman, John, 290, 357 tineri, *vezi* adolescenţi toleranţă la durere, 130
Tolstoi, Lev, 13
*Traité de l’homme* (René
Descartes), 85
Tripp, Peter, 111
Troxel, Wendy, 217 – 218, 357
Tsai, Willis H., 188
Tulku, Tarthang, 147
Turkle, Sherry, 32, 358
*Turning Pro* (Steven Pressfield), 247 Twinkie (apărarea), 64
U
uleiuri esenţiale, 237
Ultradia, *ITT*, 314 ultradiene (ritmuri), 123 umidificator, 221
Uniunea Sovietică, şi Războiul
Rece, 104
*Un common Grounds* (Mark Pendergrast), 73
Upanişadele, 83
V
vaccinul pentru hepatita B, 129 valeriană: rădăcină de –, 72, 236 Van Arman, Kate, 54 van der Helm, Els, 119 van der Linden, Sandier, 167 Veasey, Sigrid, 122
Veronal, 102
„Versuri scrise într-o noapte de insomnie” (Aleksandr Puşkin), 140, 140 n
Vgontzas, Alexandros, 144 visatul cu ochii deschişi, 98 visele, 146 – 183
atemporalitatea –, 147, 183 –, ca evadare, 157
— Ca „voce a lui Dumnezeu”, 152
— Care îţi schimbă viaţa, 176 – 180

conflicte nerezolvate reprezentate în –, 168 coşmaruri, 169 – 172 importanţa –, 175 – în somnul REM, 117 – 118 Jung despre –, 16 limbajul –, 181
— Lucide, 172 – 174
notarea –, 146, 155, 180 – 183 prezenţa – pe termen lung în viaţa noastră, 174 – 176
— Profetice, 157 psihologia –, 148 – 156 recurenţa –, 168, 180 scopurile 156
— Şi artele, 156 – 160
— Şi creativitatea, 164 – 169
— Şi înţelegerea lor, 87
— Şi inteligenţa emoţională, 166
— Şi mişcările ochilor, 118 – 119 ştiinţa –, 164 – 169
uitarea –, 150
„Visul" (Byron), 46 „Visul unui om ridicol".
(Dostoievski), 17*8, 178 n*
Vișnu, 175 vizualizare, 172, 244, 247, 248 von der Leyen, Ursula, 278 – 279 von Schantz, Malcolm, 120 vorbitul în somn, 115, 116 visul american, 160
*Vrăjitorul din Oz* (filmul), 159
W
Wadors, Pat, 276
Walfish, Fran, 253
Walker, Charles Rumford, *Steel*: *The Diary of a Furnace Worker*, 93
Walker, Madame C.J., 163
Walker, Matthew, 124, 125, 166, 167
Walker, Scott, 50
*Wall Street* (filmul), 105, *TT*7, 320 *Wall Street Journal*, 107, 217 Wallace, David Foster, *Oblivion*, 220
Walton, Sam, 104
Wamsley, Erin, 165
Warhol, Andy, 97
Washington (Universitatea de
Stat), 63, 71, 124
Washington Redskins, 296 Watson, Nathaniel, 155, 287

Watts, Alan, *The Philosophies of Asia*, 189
Wehr, Thomas A., 88
Weil, Andrew, 244, 333
West, Kim, *Good Night, Sleep Tight*, 199
Whitman, Walt, „A Clear Midnight”, 132.
Whitney, Paul, 125
Wiley, Harvey Washington, 74
Williams, Joan, 91, 106, 357
Williams, Mark, 332
Winkle, Kristin, 208
Winter, Chris, 265, 298, 299, 304. 305, 307, 357
Withings (compania), 315
Wolf-Meyer, Matthew. *The Slumbering Masses*, 59
Wolgast, Brad, 36
Wood, Ron, 41
Woods, Heather Cleland, 226, 357
Wordsworth, William, „The World Is Too Much with Us”, 32
*Work Ethic în Industrial America, The* (Daniel Rodgers), 95
Worthman, Carol, 88, 357
X
Xanax, 68
Y
*Yes Please* (Poehler), 123 – 124, 283 yin/yang, 85, 235
Z
Zand, Janet, 235, 357
Zee, Phyllis, 270
Zeitz, Jochen, 25
zeul grec al somnului (Hynos), 84 Zevon, Warren, 25
ziua de muncă de opt ore, 92 – 95
Zolfresh, 60 zolpidem, 60, 63, 69 zona primară de

somnolenţă, 114 zopiclonă, 60, 145
Zzzouil, 70 – 71
CUPRINS
*Introducere* 7
PARTEA I
Trezirea la realitate
Capitolul 1
Actuala criză a somnului 23
Capitolul 2
Industria somnului 56
Capitolul 3
Somnul de-a lungul istoriei 82
Capitolul 4
Ştiinţa somnului 109
Capitolul 5
Tulburările de somn 138
Capitolul 6
Visele 146
PARTEA A II-A Pe calea cea bună
Capitolul 7
Cum să stăpâneşti arta somnului 187
Capitolul 8
Dormitul în doi 214
Capitolul 9
Sfaturi practice: ce e bine şi ce nu 223
Capitolul 10
Puiul de somn, zborul cu avionul şi fusurile orare 254
Capitolul 11
Somnul şi locul de muncă 267
Capitolul 12
De la Hollywood şi Washington, la spitale şi hoteluri: descoperind puterea somnului 281
Capitolul 13
Suplimentul suprem al lumii sportive 293
Capitolul 14
Să punem tehnologia la locul ei (nu pe noptieră) 312
Epilog 320

*Anexa A*: *Chestionar de calitate a somnului* 325
*Anexa B*: *Meditaţii ghidate care te ajută să dormi (şi să dormi)* 329
*Anexa C*: *Revoluţia somnului în hoteluri*: *Meniuri de perne, zone de linişte şi paturi pe care vei dori să le iei acasă* 337
*Anexa D*: *Să vorbim despre saltele* 349
*Mulţumiri* 355
*Note* 360
Indice 439

* în original, *millenials*, generaţia născută în perioada anilor ’80 şi ’90, cunoscută şi sub denumirea de generaţia Y. (N. trad.)

Arianna Huffington, *Succesul redefinit*: *prosperitate, înţelepciune, miracol şi crearea unei vieţi pline de sens*, trad. Simona Goşu, Editura Publica, Bucureşti, 2014. (N. trad.)

* în original, *Twinkie Deferise*, o expresie care desemnează o apărare improbabilă. În 1979, poliţistul Dan White a scăpat cu o sentinţă uşoară deşi era condamnat pentru crimă. Psihiatrul a declarat că acesta fusese deprimat, iar avocaţii au invocat trecerea lui de la o dietă sănătoasă la una bazată pe fast-food şi coca-cola drept factor de suscitare a violenţei. Twinkie este o gustare americană foarte dulce, care are la mijloc o umplutură cremoasă. (*N.* trad.)

** Ivy League (Liga lederei) este un grup de opt universităţi din nord-estul Statelor Unite (Harvard, Yale, Princeton, Columbia.

** în presă, termenul jet *set* era folosit pentru a desemna un grup social de oameni bogaţi din toată lumea care călătoresc pentru a participa la activităţi sociale inaccesibile oamenilor de rând. (N. trad.)